

A NEW HARBINGER SELF-HELP WORKBOOK



A RADICAL GUIDE FOR  
**Women** with  
**ADHD**

**Embrace Neurodiversity,  
Live Boldly, and  
Break Through Barriers**

- Untangle your brain-based challenges
- Overcome negative self-talk
- Discover your strengths
- Build meaningful relationships
- Resist cultural stigma

**SARI SOLDEN, MS** *and* **MICHELLE FRANK, PsyD**

*Foreword by* **ELLEN LITTMAN, PhD**

***“Una guía radical para mujeres con TDAH*** es más que un libro de trabajo solo para mujeres con trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH). Es un recurso y una herramienta bellamente escrito e inspirador al que todos los seres humanos que viven con vergüenza, culpa y emociones negativas percibidas erróneamente de ser 'menos que' deben consultar diariamente. Sari Solden y Michelle Frank han creado una guía transformadora con ejercicios, preguntas e historias inspiradoras que animarán inmediatamente a los lectores a explorar y descubrir su grandeza interior. Recomendando encarecidamente este libro de trabajo para entrenadores, terapeutas, médicos y todo ser humano que realmente quiera descubrir la verdadera esencia de quiénes son y quieren ser en el mundo”.

—**David Giwerc, MCC, MCAC**, fundador y presidente de ADD Coach Academy; entrenador de TDAH maestro certificado, PAAC; entrenador certificado maestro, ICF; y autor de ***Permiso para continuar***

“En este libro de trabajo fácil de leer, Sari Solden y Michelle Frank invitan a las mujeres con TDAH a reconocer y desafiar una variedad de suposiciones sobre ellas mismas y los demás que pueden impedirles innecesariamente experimentar todo su potencial. Los autores usan ejemplos breves de mujeres de varias edades para mostrar que el cambio constructivo y positivo es bastante posible con el TDAH.

Muchas mujeres con TDAH encontrarán este libro interesante, desafiante y útil”.

—**Dr. Thomas E. Brown**, director, Clínica Brown de Atención y Trastornos Relacionados, Manhattan Beach, CA; profesor asociado clínico adjunto en el departamento de psiquiatría, Escuela de Medicina Keck de la USC; y autor de ***Inteligente pero atascado*** y ***Fuera de la caja***

“Decir esto es **el** libro sobre y para mujeres con TDAH es sólo una parte de la historia. Este es un libro que promueve cálidamente la autocompasión y el verdadero trabajo del alma que es esencial para vivir una vida valiosa y exitosa con TDAH. Prepárate para verte a ti mismo en estas páginas. Te envolverás en carcajadas y llorarás lágrimas de validación y perdón. Sobre todo, no se sentirá solo ya que se sentirá completamente comprendido por los autores”.

—**Roberto Olivardía, PhD**, psicóloga clínica y profesora del departamento de psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard

“Estaba llorando cuando comencé a leer este libro. Aunque llevo muchos años en mi propio viaje por el TDAH y, pensé (erróneamente), más allá de los sentimientos de ira, tristeza y pérdida, los recuerdos de ese dolor temprano de esconderme, vergüenza y

el diálogo interno negativo regresó en un instante mientras leía viñetas de los clientes de los autores, así como sus propias historias personales. Este es un libro sobre el coraje. Solden y Frank te abrazan a ti, la lectora, y viajan contigo, compartiendo nuevas formas de verte a ti misma, no solo como una mujer con TDAH, sino como una mujer con mucho que ofrecer. El TDAH puede ser una condición invisible, pero eso no significa que tengas que ser invisible para sentirte a salvo de las críticas, internas o externas. Ya no necesitas esconderte. Y eso es un gran alivio. Este libro ahora está en la parte superior de mi lista de lectura obligada que comparto con todos mis clientes”.

—**Terry Matlen, LMSW, ACSW**,  
psicoterapeuta, autor de ***La reina de la  
distracción***, y fundador de  
[www.addconsults.com](http://www.addconsults.com)

“Sari Solden, durante años la gran pionera en trabajar con mujeres y TDAH, ahora se ha asociado con Michelle Frank para crear este libro de trabajo dinámico y valioso que ayudará a las mujeres a animarse a sí mismas para salir de cualquier exilio autoimpuesto en el que hayan vivido. y se elevan a las alturas que merecen y amarán”.

—**Dr. Edward Hallowell**, coautor de ***Conducido a la  
distracción***

“En este maravilloso libro de trabajo, Sari Solden y Michelle Frank guían con sensibilidad a las mujeres con TDAH para aumentar su comprensión y autoaceptación; dejar de sentir vergüenza, esconderse y escuchar mensajes negativos; identificar y perseguir sus talentos y sueños especiales; restaurar la totalidad y la autenticidad; conectarse significativamente con otros; utilice sabiamente la ayuda profesional; y crear un plan de acción eficaz para vivir plenamente como mujeres con TDAH de forma empoderada. Sobre todo, desde la primera hasta la última palabra, los autores muestran un nivel de comprensión y empatía por las mujeres con TDAH, además de una capacidad para ayudarlas, que va años luz más allá de todos los libros similares”.

—**Arthur L. Robin, doctorado**, psicóloga clínica  
licenciada y coautora de *Terapia de pareja  
centrada en el TDAH para adultos*

"¡Finalmente! Una guía amigable para el TDAH que bordea la vertiginosa variedad de estrategias superficiales para abordar las poderosas vidas internas de las mujeres con TDAH. Su formato de escritura en el libro crea un diario profundamente personal y potencialmente transformador. Conmovedor, pero práctico, *Una guía radical para mujeres con TDAH* es un llamado de referencia a la autenticidad, una piedra angular para todas las mujeres con TDAH. Destinado a ser un clásico de lectura obligada: ¡Cinco++ estrellas!"

—**Linda Roggli, PCC**, Red ADDiva para mujeres  
con TDAH de 40 años o más, autora de

***Confesiones de un ADDivay*** cofundadora de  
ADHD Women's Palooza

“En lugar de ofrecer soluciones o tratamientos habituales para el TDAH, este libro verdaderamente radical muestra a las mujeres con TDAH cómo vivir una vida auténtica, libre de estigma y vergüenza. Con hojas de trabajo útiles y una prosa práctica e inspiradora, esta es una lectura obligada para las mujeres con TDAH y los médicos que trabajan con ellas”.

—**Susan Caughman**, editor en jefe,  
***AÑADIR*** revista

“Solo puedes empezar a creer en ti mismo cuando alguien cree en ti. Sari y Michelle ofrecen esa creencia. Su fe en el potencial y el poder de las mujeres con TDAH es refrescante. Se necesita valentía para dejar de esconderse. Comprar este libro es un acto de valentía. Es el primer paso para creer en ti mismo. A creer que eres capaz de mucho más que camuflarte de normal.

Este no es un libro de estrategias para ayudarte a parecer normal. Esta es una guía para ayudarlo a hacer el importante trabajo que se realiza antes de que las estrategias para el TDAH puedan ser efectivas. No lo malinterprete: las estrategias son esenciales cuando vive con TDAH. ¿Pero estás buscando estrategias que te permitan alcanzar tus metas? ¿O está buscando estrategias que lo ayuden a mezclarse con los neurotípicos? Sin comprensión no se puede

aceptar. Sin aceptación, no hay camino para vivir en voz alta con TDAH.

Mientras leía, me encontré disfrutando de la interactividad. Sari y Michelle tienen un tono cálido y conversacional. Comparten ideas de una manera siempre cariñosa y, a veces, humorística. Incluyen historias de otras mujeres con TDAH, lo que reafirma que no estás sola. Y en todo momento, te hacen preguntas que te animan a conocerte mejor. Nadie tiene todas las respuestas. ¡Seguro que no tienen TUS respuestas! Sari y Michelle nunca pretenden tener todas las respuestas. Me encanta que te ayuden a hacer las preguntas correctas. Ojalá hubiera tenido este libro hace veinte años. Ahórrate veinte años; consíguelo hoy.

—**duane gordon**, presidente de la Asociación de Trastorno por Déficit de Atención (ADDA)

“Sari y Michelle son tus amigas súper inteligentes y empáticas que han estado allí antes que tú y quieren ahorrarte mucho sufrimiento innecesario. No te dirán qué hacer, pero, como cualquier buen amigo, te ayudarán a descubrir lo que quieres hacer. Sus síntomas de TDAH pueden o no mejorar después de leer este libro sabio y perspicaz, pero su vida definitivamente lo será”.

—**Ari Tuckman, PsyD, CST**, autor de ***TDAH después del anochecer***

“Felicitaciones, Sari y Michelle, por escribir una guía maravillosa para ayudar a las mujeres con TDAH a aprender a legitimar en lugar de estigmatizar las diferencias humanas. Sus conocimientos respaldan y también se suman a nuestras lecciones aprendidas de personas resilientes que llevan vidas significativas y productivas frente a la adversidad y el desafío. También hizo un excelente trabajo al recordarnos el importante papel que puede desempeñar la comprensión humana para superar un pasado difícil, y el papel que puede desempeñar la incomprensión humana para prolongarlo. Un número incontable de mujeres con TDAH se volverán más fuertes y resistentes como resultado de su nuevo libro”.

—**Dr. Mark Katz**, psicóloga clínica y consultora en San Diego, CA, y autora de ***Niños que fracasan en la escuela pero triunfan en la vida*** y ***Sobre jugar bien una mano mala***

“Ya sea recién diagnosticada o lidiando con sus desafíos durante décadas, hay algo para cada mujer que vive con TDAH en ***Una guía radical para mujeres con TDAH***. La comprensión profunda de Michelle y Sari y los relatos auténticos, a veces dolorosos, de vivir con TDAH son evidencia de su propia experiencia y pericia, y brindan una sensación de aliento y tranquilidad para el lector. Los ejercicios de reflexión y descubrimiento ofrecen la oportunidad de aprender sobre nosotros mismos, celebrar nuestra



fortalezas y, de hecho, convertirnos en nuestros seres más valientes, brillantes y audaces. Este libro es la nueva lectura obligada para todas las mujeres de cualquier edad con TDAH”.

—**Evelyn Polk Green, MEd, MEd**, defensor del TDAH; ex presidente de la Asociación de Trastorno por Déficit de Atención (ADDA) y Niños y Adultos con TDAH (CHADD)

“Sari Solden escribió literalmente el primer libro importante sobre las mujeres y el TDAH, y en esta presentación de 2019 con Michelle Frank, lo actualiza todo. Ya sea que sea una mujer con TDAH, una amiga, una íntima o un miembro de la familia, encontrará tanto revelación como tranquilidad en estas páginas”.

—**thom hartmann**, autor de *Desorden de déficit de atención y TDAH adulto*

A RADICAL GUIDE FOR  
**Women** with  
**ADHD**

Embrace Neurodiversity,  
Live Boldly, *and*  
Break Through Barriers

**SARI SOLDEN, MS**  
**MICHELLE FRANK, PsyD**

New Harbinger Publications, Inc.

## Nota del editor

***Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa y fidedigna en cuanto a la materia tratada. Se vende con el entendimiento de que el editor no se dedica a prestar servicios psicológicos, financieros, legales u otros servicios profesionales. Si se necesita asistencia o asesoramiento de expertos, se deben buscar los servicios de un profesional competente.***

Distribuido en Canadá por Raincoast Books Copyright © 2019 por Sari Solden y Michelle Frank

Publicaciones New Harbinger, Inc.  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609  
[www.nuevoheraldo.com](http://www.nuevoheraldo.com)

Diseño de portada por Amy Shoup

Adquirido por Elizabeth Hollis Hansen

Editado por Marisa Solis

Reservados todos los derechos

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso en archivo

Dedicamos este libro a nuestros clientes, quienes nos dan el privilegio de compartir sus historias y sueños, y quienes nos inspiran todos los días. Mucho de lo que sabemos sobre cómo vivir vidas valientes, brillantes y audaces como mujeres con TDAH viene de ellos.

# Contenido

Contenido

Prefacio

Una nota para nuestros lectores

## **Parte I: Más valiente**

Capítulo 1: Bienvenido a la tribu Capítulo

2: Comience valientemente

Capítulo 3: Atrévete a descubrirlo

Capítulo 4: Enfrenta tu escondite

## **Parte II: más brillante**

Capítulo 5: Ajustarse al brillo

Capítulo 6: Restaurar la plenitud

Capítulo 7: Brillar como eres

## **Parte III: Más audaz**

Capítulo 8: Tomar el centro del escenario

Capítulo 9: Mantenlo Real

Capítulo 10: Crear un ***Real*** Plan de acción

Carta de cierre

Expresiones de gratitud

Referencias

# Prefacio

En 1995, estaba esperando en la fila para asistir a una charla en una conferencia organizada por Niños y Adultos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (CHADD). Noté que la mujer frente a mí sostenía un libro titulado ***Mujeres con Trastorno por Déficit de Atención***. En un momento en que la comunidad neuropsiquiátrica rechazaba regularmente que las niñas pudieran ser diagnosticadas con TDAH, y mucho menos las mujeres, no podía creer mi buena fortuna. Le dije: “¡Quienquiera que haya escrito ese libro es un genio!”. y ella respondió: “Yo lo escribí”. Esa fue mi introducción a Sari Solden.

Históricamente, el TDAH describía el comportamiento inmanejable de los niños hiperactivos. Debido a que la mayoría de las mujeres no mostraban estos comportamientos, no cumplían con los criterios de diagnóstico basados en los hombres. De hecho, en esa misma conferencia, un orador principal denominó con desdén a estas niñas y mujeres “aspirantes a TDA”.

Las mujeres con TDAH vivían como refugiadas: en primer lugar, estaban marginadas porque no se ajustaban a las expectativas de empatía, organización y cumplimiento del rol de género de la sociedad. En segundo lugar, fueron marginados porque no cumplían con los criterios establecidos en el ***Manual Diagnóstico y Estadístico de Enfermedades Mentales***

**Trastornos.** Demasiado diferentes para medirlas con el criterio de la sociedad, pero no tanto como para permitirles el alivio de una explicación neurológica, las mujeres con TDAH debían atribuir sus diferencias a sus peores temores. Invalidados e incomprensidos, muchos interiorizaron las más duras críticas.

Desde nuestro punto de vista actual, podemos ver que las palabras audaces y honestas de Solden cambiaron el panorama del TDAH para siempre. No creo que sea una exageración decir que abrió la prisión psíquica que aislaba a las mujeres con TDAH. Sabemos que esto es cierto porque la respuesta fue estruendosa; mujeres de todo el mundo se sintieron empoderadas por el simple conocimiento de que no estaban solas y que su lucha tenía un nombre. Ahora, Sari Solden y la coautora Michelle Frank impulsan la conversación una vez más. Su libro alienta a las mujeres a reclamar su espacio en el mundo y hacerse ver, escuchar y conocer.

Es a la vez inquietante e irónico que la idea radical que este libro promueve es la autoaceptación. A pesar del espíritu de la época en constante cambio, las mujeres se esfuerzan por adaptarse si pueden; las mujeres con TDAH imploran a los médicos que "me hagan normal".

Para aquellos con baja autoestima, un mecanismo de afrontamiento demasiado común es la construcción de un falso yo. Esta es una dinámica devastadora en la que a algunas personas no se les brinda la empatía y la validación que la mayoría disfruta. Tras repetidos rechazos, concluyen que no son de los que valora la sociedad. Surge una solución desesperada:



diseñando un falso yo que imita a los neurotípicos y que puede permitirles pasar por "normales".

A primera vista, puede parecer un disfraz brillante. Pero Solden y Frank dejan en claro que cuando las mujeres con TDAH compensan sus desafíos, tienen un alto costo emocional: hipervigilantes y agotadas, todavía están acosadas por el estigma y la vergüenza. Cuando las mujeres con TDAH parecen no tener ningún síntoma cuando están en el mundo, pueden celebrarlo como un éxito. Irónicamente, el resultado de sobrellevar bien la situación es que su situación permanece en secreto pero no por ello menos dañina. En lugar de solicitar apoyo, temen la inevitable grieta en la fachada que puede exponerlos como impostores. De hecho, como escribió Leonard Cohen, "Hay una grieta en todo; así es como entra la luz". Y así, esas grietas en la fachada no necesitan ser reparadas, esos rayos de luz iluminan su verdadero ser radiante.

Si se encuentra entre miles de mujeres que han sido avergonzadas, desacreditadas y silenciadas, permita que Sari Solden y Michelle Frank sean sus guías feroces pero compasivas. Entienden que, después de décadas de esconderse, los miedos pueden paralizar. Sus autores alimentan pacientemente la resiliencia y el coraje. Ofrecen la oportunidad de comprender su papel en el mundo viéndolo desde una posición de aceptación y compasión. Rebosantes de empatía, ofrecen un oasis donde es seguro para las mujeres comenzar el proceso de desenredar su autoestima del cableado de su cerebro. En este mundo nuestro asombrosamente diverso, Solden y Frank's ***A Guía radical para mujeres con TDAH*** se atreve a celebrar a todos estos individuos fascinantes y únicos.

—Ellen B. Littman, PhD

Psicólogo clínico en práctica independiente en  
Nueva York

coautor de ***Comprender a las niñas con TDAH***

## Una nota para nuestros lectores

Estamos encantados de servir como sus guías en este emocionante viaje en el que está a punto de embarcarse. Aquí hay algunas aclaraciones importantes y breves de algunos de los términos y conceptos utilizados en este libro.

¡Disfruta el viaje!

¡Algunos conceptos básicos sobre el TDAH, porque se vuelve confuso!

Este libro de trabajo está destinado a mujeres que tienen trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) y a quienes las ayudan y aman. Debido a que no podemos incluir todo lo que sabemos sobre el TDAH, este libro asume cierta familiaridad con la mayoría de los aspectos básicos del TDAH. Sin embargo, para ayudarlo a seguir nuestra discusión sobre ciertos aspectos del TDAH a lo largo de este libro, queremos explicar algunos fragmentos esenciales de información básica, incluido lo que queremos decir cuando hablamos sobre el TDAH y sus diversas presentaciones. Si bien en este libro usamos más comúnmente el término general "TDAH", en ocasiones, cuando es importante, especificamos un tipo de presentación.

# Sí, lo llaman TDAH en estos días

Hay mucha confusión en torno al nombre y los significados del diagnóstico de TDAH, porque la etiqueta del diagnóstico en sí ha cambiado varias veces durante el transcurso de muchas décadas. Hoy en día, la terminología diagnóstica correcta actual es **desorden hiperactivo y deficit de atención**, o TDAH, que se delinea además en el manual de diagnóstico en tres subtipos:

predominantemente inatenta, predominantemente  
presentación hiperactiva/impulsiva y presentación  
combinada.

A veces escuchará los nombres “ADHD” y “ADD” usados indistintamente. Esto se debe a que el trastorno por déficit de atención, o ADD, fue el término de diagnóstico anterior utilizado en la edición de 1980 del manual de diagnóstico, y la gente simplemente se acostumbró al nombre. Aunque de vez en cuando la gente todavía usa casualmente el término ADD para indicar ADHD sin hiperactividad, o la presentación predominantemente desatenta, esta terminología es obsoleta e incorrecta.

**Presentación predominantemente inatenta.** Las personas que tienen la presentación predominantemente inatenta del TDAH presentan principalmente gran dificultad para ponerse en marcha o activarse para hacer cosas (incluso cuando quieren o necesitan hacerlo), desorganización, olvidos, distracción, distracción, percepción errónea del tiempo y desregulación emocional. No luchan contra la hiperactividad y la impulsividad tanto como los que tienen otros subtipos de la afección.

En cambio, algunos tienden a ser hipoactivos en lugar de hiperactivos.

**Presentación predominantemente hiperactiva/impulsiva.** Las personas que tienen la presentación predominantemente hiperactiva/impulsiva del TDAH luchan mucho contra la hiperactividad. Ellos también luchan con los rasgos de falta de atención, pero sus principales desafíos están relacionados con la hiperexcitación y los problemas para "frenar". Las personas con este subtipo tienen dificultad para sentarse quietas, esperar en fila y contener los impulsos de actuar y hablar. Son inquietos y sienten una necesidad constante de estar "en movimiento" o tienen una sensación interna de inquietud. También luchan contra la impulsividad y tienden a haber experimentado muchas consecuencias negativas por comportamientos desinhibidos, comentarios apresurados y toma de decisiones precipitadas. Los hombres tienen más probabilidades de ser diagnosticados con la presentación predominantemente hiperactiva/impulsiva.

**Presentación Combinada.** Las personas con la presentación combinada de TDAH tienen aspectos tanto de las presentaciones de falta de atención como de hiperactividad/impulsividad. Las mujeres con presentación combinada a menudo describen experiencias similares a las de presentación desatenta, además de ser demasiado habladoras, propensas a interrumpir conversaciones, tomar decisiones impulsivas e hiperactividad física o mental.

## TDAH y funcionamiento ejecutivo

Lo que la mayoría de la gente sabe sobre el TDAH es solo un pequeño píxel del panorama general. El TDAH no es necesariamente un déficit de

la atención es tanto como un problema que regula varios aspectos de la cognición, la emoción y el comportamiento. Tampoco significa necesariamente que alguien sea hiperactivo. ¿Así que qué es lo?

El TDAH es un síndrome genético, neuroconductual y de por vida que conduce a diferencias estructurales, químicas, de comunicación y de excitación en el cerebro que posteriormente afectan lo que se denomina el sistema de "funcionamiento ejecutivo" del cerebro.

El Dr. Thomas Brown describe acertadamente el TDAH como:

un síndrome complejo de deficiencias en el desarrollo de la función ejecutiva, el sistema de autogestión del cerebro, un sistema de operaciones en su mayoría inconscientes. Estos impedimentos son variables según la situación, crónicos e interfieren significativamente con el funcionamiento en muchos aspectos de la vida diaria de la persona. (2013, 20)

Las operaciones a las que se refiere Brown se llaman ***habilidades de funcionamiento ejecutivo***, que agrupa en varios grupos, entre ellos: activación e inicio de tareas, enfoque y atención sostenida, regulación del estado de alerta, esfuerzo y velocidad de procesamiento, regulación emocional, habilidades de memoria de trabajo y autorregulación de comportamientos. Brown brinda una excelente descripción de estos grupos y lo que significan para la vida cotidiana con TDAH en varios de sus libros y artículos, algunos de los cuales se citan al final de este libro, incluidos ***Una nueva comprensión del TDAH en niños y adultos***. Esperamos que revise su

trabajo, si aún no lo ha hecho; ¡Seguro que será validador y esclarecedor!

En las páginas que siguen, nos escuchará referirnos a los desafíos del TDAH como a menudo originados por una desregulación del sistema de funcionamiento ejecutivo y habilidades relacionadas. Si bien una descripción detallada de estos términos está fuera del alcance de este proyecto, queremos que comprenda que los desafíos con estas funciones de administración del cerebro causan muchas de las luchas de las mujeres y son muy descriptivos de la forma en que puede experimentar el TDAH. .

## ¿Qué sucede si no me han diagnosticado TDAH pero creo que lo tengo?

Si sospecha que tiene TDAH, es importante que se reúna con un profesional que tenga experiencia en el diagnóstico y tratamiento de la afección. Hay una lista de verificación gratuita que detecta la presencia de síntomas comunes de TDAH en <http://www.add.org> que puede completar y llevar consigo a su primera visita. Un psiquiatra, médico, psicólogo, trabajador social clínico o terapeuta puede diagnosticar el TDAH. Pregunte a los proveedores potenciales si han trabajado con mujeres con TDAH, si han asistido a capacitaciones o conferencias sobre el TDAH en los últimos años y si están familiarizados con el TDAH como una desregulación del funcionamiento ejecutivo.

## ¿Estoy condenado?

¡No! El TDAH es una diferencia basada en el cerebro que no desaparece, pero no es una sentencia de muerte. Usted puede, y lo hará, vivir una vida feliz, saludable y satisfactoria como mujer con TDAH, se lo prometemos. Tenemos tu apoyo y algunas ideas que creemos que te ayudarán, ¡así que sigue leyendo!

## Caracteres compuestos

Las historias de este libro son representaciones compuestas de un gran grupo de mujeres que hemos conocido y con las que hemos trabajado a lo largo de los años. Compartimos estas historias con la esperanza de que pueda encontrar puntos en común en las experiencias de otras mujeres en cada etapa del viaje. Todos los nombres utilizados son ficticios, y los detalles de la historia de una mujer en particular se modificaron en gran medida y se combinaron con otras historias similares para proteger la confidencialidad.



## PARTE I:

más valiente

***“Y llegó el día en que el riesgo de permanecer encerrado en un capullo fue más doloroso que el riesgo de florecer”.***

— Anaïs Nin

Probablemente entienda lo que queremos decir cuando decimos que tener TDAH puede sentirse como si tuviera algo maravilloso dentro, esperando florecer, si tan solo pudiera liberarse de todas las cosas que lo retienen. Es posible que te hayas encontrado escondiéndote cada vez más a medida que

ha hecho todo lo posible para manejar sus desafíos y sobrellevar el dolor, la pérdida y la confusión que conlleva la vida con TDAH. Es posible que hayas intentado, una y otra vez, arreglarte a ti mismo, con la esperanza de encontrar la libertad de volverte más como alguien más, alguien sin TDAH, solo para descubrir que no puedes deshacerte de las cosas difíciles sin deshacerte también del esplendor que te hace ser quien eres o sin vivir detrás de una fachada cansina.

Si eligió este libro, es probable que esté listo para abandonar la vieja lucha y poner su energía en algo nuevo y audaz. Porque, como probablemente hayas descubierto, llega un momento en el que sacrificas quién eres — quién sabes que eres y qué es lo que más anhelas llegar a ser — es más doloroso que enfrentar el miedo de abrirte para ser visto, escuchado y conocido por todo lo que eres. Así que deja de esperar, este momento es tan bueno como cualquier otro. Es hora de correr el riesgo de florecer. Así que comencemos... ¡con valentía!

# CAPÍTULO 1:

## Bienvenido a la Tribu

### Haciendo un mundo de diferencia

Nuestro libro se llama una guía "radical" para mujeres con TDAH para enfatizar la idea simple pero "radical" de que en lugar de tratar de cambiar y *fix* ella misma, una mujer con TDAH puede simplemente aprender a *ser* sí misma. Esta guía no es radical en el sentido de promover estrategias, hierbas o dietas inusuales, o descartar un tratamiento convencional efectivo para los desafíos del TDAH basados en el cerebro. Para ser claros, este libro no es antimedicación ni antiestrategia.

Este libro trata sobre el TDAH. Pero la verdad es que no se trata total o exclusivamente del TDAH. Se trata de mucho más. En esencia, esta guía trata de ayudarte a convertirte en quien realmente eres y a valorarlo, con desafíos y todo. Por esta razón, nuestro enfoque pone énfasis en aceptar las diferencias cerebrales y reconocer que el proceso de ayudar a las mujeres con TDAH es increíblemente complejo y lleno de matices.

Las formas en que las personas con diferencias basadas en el cerebro son patologizadas y comparadas son similares a cómo se juzga a otras personas con diferencias más visibles según el estándar de oro de la mayoría. con el concepto de

**neurodiversidad**, Thomas Armstrong (2010) aborda la forma mucho más saludable y amplia de celebrar y comprender a las personas con diferencias basadas en el cerebro en lugar de verlos como inferiores. “En lugar de pretender que en una bóveda oculta en algún lugar hay un cerebro perfectamente 'normal' con el que todos los demás cerebros deben compararse, debemos admitir que no existe un cerebro estándar, al igual que no existe una flor estándar o un estándar cultural o racial. grupo, y que de hecho la diversidad entre cerebros es tan maravillosamente enriquecedora como la biodiversidad y la diversidad entre culturas y razas” (2-3).

Para ayudar a nuestros clientes con estos desafíos únicos basados en el cerebro a aceptar su neurodiversidad, los guiamos a través de un proceso de **desenredar** en el que aceptan quiénes son en su esencia, bajo todas esas capas de vergüenza, estigma y confusión. Hemos observado el emocionante proceso que se desarrolla a medida que las mujeres con TDAH finalmente rompen las barreras culturales, internas y relacionales para ir más allá de la supervivencia y llevar una vida audaz como mujeres poderosas y fuertes con cerebros, fortalezas y desafíos únicos.

## Mejor juntos

No eres un extraterrestre en este planeta o un extraño en esta vida tuya. Eres parte de una comunidad de mujeres extraordinarias, compañeras afines en el viaje a través de una vida con TDAH que está llena de más maravillas y caos de lo que crees que puedes manejar. (Puedes manejarlo, por cierto—

¡ya lo eres!) Y en esta comunidad encontrarás consuelo en las historias de los demás.

Somos psicoterapeutas en nuestra vida profesional, pero también somos mujeres en el mismo camino que tú. A lo largo de los años, hemos tenido el privilegio y el placer de acompañar y guiar a mujeres de todo el mundo en este apasionante viaje de descubrimiento. Recuerda que no estás solo en este viaje salvaje.

Se necesita coraje para seguir adelante cuando no estás completamente seguro de hacia dónde se supone que debes dirigirte. (Nosotros también hemos estado allí). Por inseguro que pueda sentirse, en algún momento necesita aceptar sus diferencias y dificultades, y pasar a ser dueño de sus dones, talentos y las cualidades que lo hacen ser quien es. Tendrás que trabajar en esto, luchar por ello.

Para las mujeres con los tipos de diferencias misteriosas e invisibles que vienen con el TDAH, se necesita un tipo especial de coraje para mantener viva la chispa y seguir abriéndose, lenta pero seguramente, hasta que florezcamos, sin ocultar más quiénes somos.

En algún momento, el TDAH probablemente haya afectado tu capacidad para darte a conocer, decir lo que piensas o mostrar quién eres. La verdad es que este viaje para vivir audazmente como una mujer con TDAH no se trata completamente de TDAH. También se trata de cómo ves y expresas tu verdadero yo como mujer con diferencias invisibles, que son desafíos que otras personas no pueden ver desde afuera.

La forma en que piensa acerca de usted mismo y de sus desafíos de TDAH está profundamente esculpida por la gradual y

eventual internalización de mensajes repetidos sobre la diferencia, las consecuencias implícitas de vivir fuera de la mayoría—**neurotípico\*** y de otra manera, y cómo esos sistemas de creencias continúan dando forma a sus experiencias internas y externas en el presente. Es importante entender su relación con la idea de **diferencia**, porque este es exactamente el mundo en el que vivimos las mujeres con TDAH: un mundo de diferencia.

\* “Neurotípico” es un término que se ha vuelto cada vez más popular en entornos clínicos y académicos para describir a las personas que se consideran neurológicamente “típicas” o sin diferencias como el TDAH, una condición del espectro autista, una discapacidad de aprendizaje u otro desafío neurológico o de desarrollo neurológico similar. Por el contrario, las personas con TDAH se considerarían **neuroatípico** o **neuro-divergente**. Estos términos no son descriptores médicos o psicológicos absolutos y no contienen ningún tipo de juicio o afirmación sobre la forma “correcta” de estar en el mundo; simplemente ayudan a diferenciar entre aquellos que se encuentran dentro del rango promedio de funcionamiento en la mayoría de las cosas y aquellos que demuestran desafíos cerebrales más variables.

## Redefiniendo el tratamiento del TDAH

La complejidad del tratamiento del TDAH es la siguiente: hasta que no sea capaz de identificar, aceptar y respetar plenamente sus diferencias, no será capaz de participar plenamente en el proceso de cambio. Hasta entonces, te encontrarás luchando contra ti mismo en una batalla cuesta arriba e imposible de ganar. en las palabras

de otro psicoterapeuta: “La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces cambio” (Rogers 1961, 17).

Se ha demostrado consistentemente que el TDAH es una condición genética, crónica y basada en el cerebro que involucra diferencias estructurales, químicas y de comunicación que posteriormente afectan la cognición, la emoción y el comportamiento, específicamente aquellos relacionados con lo que se conoce como el ***funciones ejecutivas*** del cerebro

Thomas E. Brown (2005) usa la metáfora de una orquesta sinfónica para describir el sistema de funcionamiento ejecutivo del cerebro como administrador de las funciones cognitivas.

Imagina una orquesta sinfónica en la que cada músico toca muy bien su instrumento. Si no hay un director que organice la orquesta y haga que los músicos comiencen a tocar juntos, que señale la introducción de los instrumentos de viento de madera o el desvanecimiento de las cuerdas, o que transmita una interpretación general de la música a todos los músicos, la orquesta no producirá buena música. . Los síntomas del TDAH pueden compararse con deficiencias no en los músicos individuales, sino en el director de la orquesta. (10)

Estas funciones de gestión del cerebro pueden afectar su capacidad para activarse lo suficiente como para comenzar una tarea, mantener el enfoque una vez que comienza la tarea y continuar cuando su energía o interés disminuyen, ¡y eso es solo para empezar! Para obtener más información sobre cómo comprender el funcionamiento ejecutivo, lo dirigimos a nuestra lista completa de

recursos en el sitio web para este libro:  
<http://www.newharbinger.com/32617> (consulte la parte posterior de este libro para obtener instrucciones sobre cómo acceder a este sitio).

Comprender el funcionamiento ejecutivo nos ayuda a comenzar a ver cómo, para las mujeres, los desafíos para organizar, coordinar, priorizar, mantener rutinas, administrar el tiempo y recordar detalles pueden chocar con nuestra "descripción de trabajo" internalizada y causar estragos en la forma en que nos sentimos con nosotros mismos y nuestros desafíos (Solden 2005, 58-59).

## El verdadero objetivo "radical" del tratamiento

Considere por un momento cómo ha estado pensando acerca de su TDAH y qué le han dicho o llegado a creer acerca de los objetivos del tratamiento del TDAH.

¿Qué pasaría si le pidiéramos que considere un cambio en su forma de pensar sobre el tratamiento para el TDAH? ¿Qué pasaría si un cambio en la forma en que describe los objetivos de su tratamiento y cómo se relaciona consigo misma como mujer con TDAH fuera la clave que faltaba para que el tratamiento realmente funcionara? ¿Estarías dispuesto a probar eso?

Creemos que el objetivo del tratamiento del TDAH no debe ser superar, cambiar fundamentalmente o distorsionar quién eres, sino avanzar hacia tus esperanzas y sueños, profundizar tu relación con tu ser auténtico y usar tus fortalezas y tu voz. para crear espacios y relaciones que funcionen para ti.



*¿Qué pasa si el objetivo  
del tratamiento es facilitar  
el acceso a más de lo que  
realmente eres, no  
superar quien eres?*

Le pedimos que considere aceptarse a sí mismo ya sus desafíos. No resignarte, no ser pasivo, sino comenzar un proceso de cambio real y satisfactorio en tu vida hacia el sentido y la conexión.

Recomendamos absolutamente todas las estrategias efectivas que existen para abordar sus desafíos de TDAH. ¡Simplemente no queremos que espere hasta que esté perfectamente organizado antes de permitirse tener una vida! Los medicamentos, la terapia, el entrenamiento y otras intervenciones favorables al TDAH harán que sea mucho más fácil ser **más** de quien realmente eres no menos. Este es el verdadero objetivo de cualquier tratamiento. Las estrategias y la ayuda organizativa deberían facilitarle la vida y calmar su angustia interna, pero no deben abordarse como una forma de reparar "bienes dañados" o convertirlo en alguien que no sea usted mismo.

Sabemos, sin duda, que abordar el tema de la vergüenza es absolutamente imprescindible para las personas con TDAH. De hecho, muchos profesionales e investigadores de TDAH de renombre han comenzado a enfatizar la importancia de este trabajo más profundo como un elemento esencial del tratamiento del TDAH (Hinshaw 2018; Hallowell y Dodson 2018).

Este libro lo llevará en un viaje que abarca esta evolución revolucionaria en el tratamiento del TDAH.

Hasta que te sientas cómodo con la idea de las diferencias, pasarás tu vida con TDAH fingiendo, aplacando, escondiendo y sintiéndote avergonzado. Puede llevar mucho tiempo llegar a un punto en el que pueda cambiar sus ideas sobre el TDAH, dependiendo de sus primeras experiencias en la vida. Solo recuerda: no importa qué medicamento tomes o qué nuevo y brillante sistema organizativo pruebes: no lo lograrás mientras tu objetivo sea superar quién eres.

Lo que sigue es la primera de muchas preguntas de Reflexión que encontrará a lo largo de este libro de trabajo. Es posible que desee obtener un diario si descubre que necesita más espacio para escribir y desarrollar sus ideas.

### **Reflexión: Objetivos del tratamiento**

¿Qué le viene inmediatamente a la mente cuando piensa en el tratamiento del TDAH?

---

---

Considere cómo se vería si algunos de sus objetivos incluyeran:

- Avanzando hacia mis esperanzas y sueños
- Profundizando mi relación conmigo mismo

- Usando mis fortalezas
- usando mi voz
- Crear espacios que funcionen mejor para mí
- Construir relaciones mutuas y satisfactorias.
- Me resulta más fácil acceder a más de lo que realmente soy

## Solo los perros y los muebles necesitan arreglos

Muchas mujeres con TDAH tienen la esperanza profundamente arraigada de que unas pocas sesiones de terapia orientada al TDAH las “arreglarán”. ¡Cuanto antes mejor!

Vivimos en una cultura de soluciones rápidas. Sentarse con la incertidumbre de un proceso que se desarrolla lentamente no es fácil para nadie y agradable para pocos. La realidad de la situación, sin embargo, es que usted no es un problema a resolver.

No ofrecemos una solución rápida y absoluta, porque incluso en los momentos de dificultad del TDAH, vemos una oportunidad, no un déficit. Tenga la seguridad de que está bien tener estos pensamientos, temores y preguntas. No tiene que ver el TDAH como un "regalo" para seguir adelante. Puede tomar un tiempo para que te sientas cómodo internalizando la idea de que no necesitas arreglos. Y puede que le preocupe que nosotros, los autores, estemos invalidando las luchas inherentes a vivir con TDAH. No somos.

Nosotros, como médicos y como mujeres con TDAH, conocemos absolutamente la lucha. Y hemos encontrado que en connivencia con el deseo de arreglarse fundamentalmente,

tu vida y tu cerebro es increíblemente dañino para el proceso de encontrar finalmente la paz y la alegría que más deseas. De hecho, el objetivo de "reparar y reemplazar" puede sabotear por completo sus intentos de controlar mejor los síntomas del TDAH. Entonces, aunque inicialmente puede hacerte sentir un poco incómodo, confía en nosotros cuando decimos que tratar de arreglarte nunca funciona. Considere que podría dejar de esforzarse tanto y abandonar la lucha. (¡Prometemos que no irá a ninguna parte y no te lo perderás!) ¿Qué te detiene? ¿No tienes mucho que perder, aparte de la vergüenza, la duda y el autodesprecio!

Ahora llegamos al primero de muchos ejercicios de descubrimiento, que brindan ejemplos de experiencias comunes a las mujeres con TDAH. Muchos de estos ejercicios incluyen indicaciones o sugerencias para hacer que sus ruedas giren; algunos incluso van acompañados de ejercicios de Reflexión que le piden que amplíe aún más su pensamiento. Siéntase libre de anotar cualquier pensamiento o sentimiento que surja.

### **Descubrimiento: ¿Ya llegamos?**

Las mujeres con TDAH suelen hacer algunas versiones de las siguientes preguntas a los terapeutas. ¿Te relacionas con alguno de estos? Si es así, marque las que resuenen con usted y observe sus reacciones.

\_\_\_\_\_ "¿Qué tan malo es, doctor?"

\_\_\_\_\_ "¿Puedes ayudarme a aprender estrategias para hacerme como otras mujeres?"

—— “¿Cuántas sesiones necesito para superar esto?”

—— “¿Esto me va a ayudar a organizarme más/ser más productivo/ser menos olvidadizo?”

—— “¿Cómo supero este caso de unicidad terminal?”

## ¿Qué tiene de malo ser diferente de todos modos?

Antes de profundizar, es importante saber lo que ha interiorizado sobre el significado de ***diferencia***.

Muchos de los mensajes y creencias limitantes que las mujeres con TDAH hemos internalizado profundamente provienen de nuestras primeras experiencias con las diferencias y las percepciones de quienes nos rodean. A menudo, estos mensajes contribuyen en gran medida a los enredos que nos mantienen atrapados en capas de vergüenza, culpa, miedo y, en general, no lo suficientemente buenos. Para explorar estos enredos, tenemos que ser conscientes de lo que sucede dentro de los sistemas (relaciones, comunidades, grupos, etc.) cuando una persona o un grupo de personas se atreve a ser diferente o a revelar sus diferencias.



***La historia de Kim:*** Las diferencias interrumpen el  
Familia

***Cuando Kim tuvo problemas con la educación tradicional, sus padres, que querían que siguiera sus pasos y se convirtiera en médica, le dijeron: “Solo tienes que aplicarte y esforzarte más”. Cuando expresó su interés en especializarse en historia, sus padres comentaron: “No seas ridículo”, mientras ponían los ojos en blanco y se alejaban. Para Kim, expresar diferencia se interpretó como extraño, amenazante e inaceptable. Esos “pequeños” mensajes tienen mucho poder.***

Para muchos de nosotros, la expresión de la diferencia, al menos en algún momento, ha generado obstáculos. Por regla general, los sistemas de todo tipo se resisten al cambio, porque los miembros del grupo están familiarizados y se sienten cómodos con “la forma en que siempre han sido las cosas”, incluso si esa forma siempre ha sido poco saludable. La resistencia al cambio y la divergencia actúan como una especie de mecanismo de supervivencia grupal inconsciente, útil o no, justo o no, amable o no.

Los objetivos descritos en este libro de trabajo superan y superan en gran medida el aprender a organizarse. Este libro te ayudará a aprender a:

- Separe su identidad central de sus desafíos basados en el cerebro
- Deje de permitirse ser disminuido
- Sea una persona completa que se sienta completa dentro de su propia piel, cerebro y vida.
- Estar cerca de los demás, sin dejar de protegerse a sí mismo

- Apóyate en tus desafíos del TDAH para que puedas controlar tus síntomas
- Encuentre formas de llenarse, en lugar de regalarlo todo.

Para pasar a un lugar donde vivir cómodamente con su TDAH, en lugar de luchar contra él, debe tomar conciencia de algunas creencias y temores profundos, quizás apenas percibidos, sobre lo que significa ser una mujer con una forma diferente de ser. el mundo. Exploremos lo que aprendiste en tus primeros años sobre lo que significa expresar diferencias.



***La historia de Brianna.*** Supérate a ti mismo!

***Brianna, de veintisiete años, recuerda muchos mensajes y malos tratos relacionados con los aspectos visibles e invisibles de su identidad como mujer de color que tiene TDAH. Estos mensajes inculcaron una sensación de separación, un rechazo de sus derechos y necesidades y un silenciamiento de su voz. Incluso dentro de su familia, llena de grandes triunfadores, Brianna se volvió muy consciente de los mensajes de que debería minimizar sus dificultades y que los desafíos deberían superarse, no mimarse. Sus maestros, notando lo inteligente que era, se negaron a "consentirla" repitiendo instrucciones u otorgando otras adaptaciones razonables cuando pedía ayuda.***

***Brianna continúa luchando con los mensajes que ha recibido toda su vida: "Todo el mundo lucha, así que acéptalo, sola y en silencio". "Tus necesidades no son una prioridad y tu voz no será valorada". "¿Qué te hace pensar que recibes un trato especial?"***

### **Descubrimiento: Expresando diferencias**

Marque cualquiera de los adjetivos a continuación que completen la oración de una manera que le resulte familiar, o agregue el suyo propio.

- ☐ Peligroso
- ☐ Blasfemo
- ☐ Amenazante
- ☐ Brusco
- ☐ Significar
- ☐ Irrespetuoso
- ☐ Inútil
- ☐ Desconectando
- ☐ Vergonzoso
- ☐ \_\_\_\_\_

O...

- ☐ Respetado
- ☐ Motivado
- ☐ Creativo e independiente



- \_\_\_\_\_ Una cosa buena
- \_\_\_\_\_ Poderoso
- \_\_\_\_\_ Básico
- \_\_\_\_\_ liberando
- \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

## **Reflexión: Expresar diferencias**

Piense y permítase recordar lo que aprendió sobre los peligros de expresar las diferencias cuando era niño.

Cuando piensas en el concepto de diferencia, ya sea visible o invisible, la tuya o la de los demás, ¿qué sentimientos o pensamientos surgen?

---

---

---

---

Mirando hacia atrás, ¿en qué se diferenció de su familia en aspectos grandes y pequeños?

---

---

---

---

¿En qué medida se alentaron o toleraron sus diferencias?

---

---

---

---

¿Qué puntos de vista escuchó expresados sobre las diferencias de los demás, visibles o invisibles, en su familia, comunidad o en la cultura general?

---

---

---

---

¿Se le animó a decir lo que pensaba o amenazaba con sobresalir? ¿Qué impacto tuvo eso en ti? ¿Cómo podría seguir afectándote?

---

---

---

---

## De dónde vienen las ideas sobre la diferencia

Nada está mal con la diferencia; Es una cosa hermosa. Sin embargo, la diferencia también puede ser una amenaza para las redes estrechamente tejidas de patrones sociales, roles y jerarquías de poder. Cuando las normas del grupo promueven el miedo a las diferencias, estas creencias fluyen insidiosamente a través de generaciones, comunidades y familias. Se necesita mucha conciencia, introspección, coraje y asertividad para liberarse de estas cadenas invisibles de miedo.

Todos estamos indisolublemente ligados a nuestro contexto social, histórico y familiar. Si mira hacia atrás en un mensaje que recibió de su madre, por ejemplo, puede identificar rápidamente de dónde sacó la idea en primer lugar. Tal vez de su propia madre, quien a su vez obtuvo esas ideas de las experiencias de su familia con la discriminación racial.

la discriminación, el privilegio o la escasez económica, la persecución religiosa, la sombra de los secretos familiares, el trauma de generaciones de alcoholismo, o simplemente tratar de mantenerse al día con los Jones.

## **Reflexión: Experiencias Generacionales**

¿Le vinieron a la mente algunos pensamientos sobre su propia historia familiar? Brevemente tome nota de ellos aquí.

---

---

---

---

## **Aceptar el TDAH**

Es probable que haya escuchado hablar de "llegar a un acuerdo" con el TDAH después de recibir un diagnóstico. Es posible que esté familiarizado, ya sea a través de la lectura o de la experiencia vivida, con el "ciclo de duelo" que describe las etapas comunes por las que pasan las personas cuando aceptan situaciones que cambian la vida (Kübler-Ross 1969). El proceso de duelo de negación, ira, negociación, depresión y aceptación es ciertamente pertinente para el viaje posterior al diagnóstico de los adultos con TDAH (Solden 2005).

En la práctica, sin embargo, hemos notado que la palabra "aceptación" a menudo se descarta, por lo que la etapa que la acompaña parece entrar y salir de foco, en lugar de centrarse, para las mujeres que luchan por lograr la integración que necesitan. soñar.

La palabra "aceptación" parece estar cargada. Por un lado, la palabra se puede usar demasiado a la ligera, como en "Simplemente sigue adelante". Por otro lado, el proceso real de aceptación puede descartarse demasiado rápido, como en "No te resignes, esfuérzate más".

Entonces, tenemos una pregunta para ti: ¿Te has estado resistiendo al proceso de aceptación cuando se trata de vivir con TDAH?

¿Todavía te aferras a la narrativa de "Solo necesito esforzarme más. ¿Cómo puedo aceptar esto? **cosa**? Eso hace la vida tan difícil? Queremos que considere que la mentalidad de esforzarse es contraproducente. El TDAH es parte de ti. Naciste con él y morirás con él. ¿Cómo te ha funcionado despreciar y luchar hasta ahora? ¿Cuánto de tu vida quieres pasar luchando, incluso odiando, parte de ti mismo? ¿Qué ha hecho realmente por ti esa mentalidad fija? ¿Te ha acercado a donde quieres estar?

### **Descubrimiento: sus actitudes sobre la aceptación**

Antes de pasar a la aceptación, es útil examinar sus propias actitudes sobre el proceso. ¿Crees que la aceptación significa algo de lo siguiente? Marque los que correspondan.

- \_\_\_\_\_ Resignación
- \_\_\_\_\_ Debilidad
- \_\_\_\_\_ Renunciando
- \_\_\_\_\_ ser pasivo
- \_\_\_\_\_ Aceptar el fracaso
- \_\_\_\_\_ apuntando más bajo
- \_\_\_\_\_ Otro:

El concepto de aceptación es complejo. Más allá del nivel básico de aceptación, hay algo llamado ***aceptación radical***. en su libro ***Aceptación Radical***, Tara Brach (2003) escribe:

La aceptación radical es el antídoto necesario para años de descuido de nosotros mismos, años de juzgarnos y tratarnos con dureza, años de rechazar la experiencia de este momento. La aceptación radical es la voluntad de experimentarnos a nosotros mismos y nuestra vida tal como es. (4)

La aceptación no es pasiva, y no es resignación; es una elección continua de respetarte a ti mismo y a tu circunstancia en cualquier forma que se presente en este momento. De hecho, no tiene que abrazar (o gustar) particularmente sus desafíos para “aceptarlos radicalmente”. Desde este lugar valiente de honrarte a ti mismo, puedes comenzar a tomar nuevas acciones desde una base de empoderamiento y discernimiento cuidadoso de tus necesidades y deseos únicos.

En definitiva, la aceptación es la plataforma sobre la que es posible la construcción del cambio. Como dijo elocuentemente la autora Cheryl Strayed (2012, 352): “La aceptación es una habitación pequeña y tranquila”. También es el comienzo de cada paso significativo que damos, especialmente porque todos, sí, todos, enfrentaremos adversidades y luchas en algún momento de nuestras vidas, TDAH o no.

### **Reflexión: Tus Actitudes sobre la Aceptación**

¿Qué significa “aceptación” para ti, especialmente cuando piensas en la vida con TDAH?

---

---

¿Qué miedos surgen cuando piensas en la aceptación?

---

---

¿Qué hace por ti la mentalidad de “esfuérzate más”? ¿Cuáles podrían ser otros caminos hacia los mismos objetivos o funciones?

---



## ***La historia de Paula:***Encontrar aceptación

***Para Paula, la aceptación significa que, aunque todavía le cueste organizar su casa, su tiempo y sus tareas (a pesar de la medicación y las estrategias), aún puede dirigir el foco de su vida hacia la escritura, lo que le brinda una gran paz. Ha disfrutado de gran éxito y satisfacción al ayudar a los lectores de su inspirador blog. ¿Todavía tiene que lidiar con montones de facturas impagas, su automóvil desordenado, mensajes de texto y correos electrónicos sin responder, reclamos de seguro médico, tarjetas de cumpleaños tardías, etcétera? ¡Si si si! ¡Pero aún tendría que hacer todo eso incluso si no hubiera tomado la decisión de enfocar una cierta cantidad de su vida en la búsqueda de su fuerza!***





***Ahora, cuando Paula regresa a las tareas y listas, aunque todavía experimenta estrés relacionado con el TDAH, tiene un sentimiento mucho mejor acerca de sí misma en el fondo. Estos sentimientos de paz, significado, propósito y valor la ayudan a ver los desafíos del TDAH desde una perspectiva menos crítica y, por lo tanto, es más probable que busque el único***



***apoyos que necesita. Paula ya no se regaña constantemente por sus problemas de TDAH, y esto marca una gran diferencia en su bienestar y funcionamiento diario.***

En resumen, la mala noticia es que no puedes “arreglarte” a ti mismo. La buena noticia es que no hay necesidad de hacerlo. (Sí, en serio.)

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH

-  Las mujeres con TDAH a menudo albergan vergüenza relacionada con los mensajes que recibieron en la infancia sobre ser una persona con diferencias.
-  En algún momento, las mujeres con TDAH deben comenzar el proceso de aceptar sus diferencias.
-  Este es un proceso que requiere trabajo y es más un desarrollo gradual que una decisión repentina.
-  La aceptación no significa resignación. Significa acabar con el juicio y pasar a un lugar de autorrespeto e integración de la realidad en cuestión. Esto, a su vez, libera a las mujeres con TDAH para abordar sus vidas y sus desafíos con fuerza y compasión.

# CAPITULO 2:

Comience Valientemente

## Tomar conciencia de cómo su auto- El valor está enredado con tu Desafíos

El viaje de desenredar el TDAH de nuestra identidad central comienza con la conciencia de nuestras experiencias de vida únicas. Tomar conciencia de cómo nuestra autoestima se ha enredado con nuestros desafíos requiere que analicemos profundamente nuestro pasado y nuestra visión de nosotros mismos. Esto requiere coraje y un acto de fe de que lo que descubramos será beneficioso. Después de todo, “el valor no es la ausencia de miedo, sino el juicio de que algo más es más importante que el miedo” (Redmoon 1991).

El miedo es una bestia hambrienta. Es hora de dejar de alimentarlo.

El miedo es un feroz oponente y competidor por la calidad de nuestra vida. Si bien no necesariamente podemos dejar de sentir miedo al fracaso o a que nos “descubran”, podemos dejar de darle al miedo tanto poder para detenernos. No ganamos negando el miedo, sino negándonos a alimentarlo. En cambio, podemos hacer las paces con su existencia.

Una forma muy útil de conceptualizar esto es pensar en el miedo como un molesto pasajero en un hermoso viaje en tren a través del condado. Podemos disfrutar del pintoresco paisaje ondulado fuera de la ventana, la gente que conocemos y la emoción de viajar a lugares que siempre hemos soñado visitar. ***mientras que también*** permitir que el otro pasajero molesto, irritante, a veces intruso, exista en algún lugar del tren. O podemos decidir: ***¡No iré a ningún lado mientras esta persona molesta esté en algún lugar de este tren conmigo!*** Al tomar esta opción, ciertamente evitamos lo desagradable (miedo), ¡pero nos perderemos el viaje por completo (Hayes, Strosahl y Wilson 2016)! Eso es porque le damos al miedo el poder de quitarnos la alegría.

## Desenredando su núcleo de sus desafíos

La parte más difícil de tu viaje es dismantelar el efecto tóxico de los mensajes insidiosos y dañinos de vergüenza y estigma que tú, como mujer con diferencias invisibles, has recibido e interiorizado a lo largo de tu vida.

*El quid de la travesía del  
TDAH tiene mucho que ver  
con dejar ir las falsas  
creencias que tienes sobre*

*usted mismo como lo hace con la  
adición de herramientas y estrategias.*

Esto es lo que debe reconocer, ante todo, porque este vínculo, el que une sus desafíos con su valor, es mucho peor que cualquier síntoma de falta de atención que pueda ser.

Muchos de nosotros, incluso aquellos que tienen bastante éxito de varias maneras, todavía nos sentimos constreñidos por la vergüenza de nuestro cableado cerebral único con TDAH. Tal vez sientas que estás atrapado en una red que te ata a un sentido limitador de ti mismo en el mundo. Quizás te preguntes si las cosas pueden ser diferentes. La respuesta es **Sí**, ¡absolutamente! De hecho, puedes vivir poderosa y orgullosa como una mujer con TDAH. Puedes reconocer y comenzar a desenredar el tapiz estrechamente tejido de la vergüenza y la ocultación que contorsiona tu precioso sentido de ti mismo, para que puedas dar un paso más completo en el camino auténtico y empoderado más destinado para ti.

## Sobrevivir valientemente: la vida antes de desenredarse

Cuando el TDAH no se diagnostica, no se trata, no se controla o se malinterpreta, los desafíos asociados con esta diferencia cerebral son abrumadores. Muchos de nosotros sentimos como si estuviéramos a flote o apenas sobreviviendo.

Durante las primeras etapas de vivir con TDAH no diagnosticado, es probable que se sintiera abrumado simplemente tratando de obtener

a lo largo del día a medida que aparecían síntomas no controlados, prevalecía la “mente de TDAH”, las tormentas emocionales se superaban y todos los días se sentían como un constante combate de incendios. Hay poco espacio para el orgullo y el empoderamiento cuando te sientes crónicamente exhausto, tanto física como emocionalmente.

A menudo, en esta etapa, se asume que las diferencias del TDAH y los comportamientos resultantes son defectos de carácter. En lugar de percibir los síntomas solo como eso, los desafíos relacionados con el TDAH podrían malinterpretarse fácilmente como una versión de la historia común basada en la vergüenza: "Soy malo". Es posible que haya experimentado un diálogo interno automático, crítico, incluso francamente malo, así como experiencias emocionales intensas e incómodas durante esta etapa del viaje.

Cuando tratamos de explicar nuestros desafíos a otras personas, es común encontrar experiencias de juicio, desestimación e invalidación que nos derrotan y debilitan. Este tipo de interacciones alimentan el diálogo interno negativo, creando un ciclo desalentador y creencias limitantes más profundamente arraigadas. Cuando esto sucede, nuestros pensamientos negativos se convierten en una visión del mundo que está coloreada por nuestras experiencias y creencias internas, incluso si esa lente está distorsionada y esas creencias son un obstáculo.

Debido a que tendemos a buscar la confirmación de lo que ya creemos, las capas se suman con el tiempo. Vivir anticipando el rechazo y el juicio en el futuro puede conducir a profecías autocumplidas y mecanismos de afrontamiento evitativos e inútiles. ¿Alguna vez ha dejado de ver a sus amigos, perdido una semana con la transmisión de videos, saqueado los armarios en una misión de búsqueda y rescate o perdido un vaso de

vino a una botella? Estos comportamientos de afrontamiento cumplen una función (protección), pero agotan sus recursos y se interponen en el camino de involucrarse en patrones de pensamiento y comportamiento más útiles y amigables con el TDAH.

### **Discovery: ¿Estás sobreviviendo valientemente?**

Exploremos un poco más la etapa de supervivencia para ver dónde se encuentra ahora mismo. Considere algunas de estas descripciones comunes de cómo se sienten las mujeres en este punto de su viaje y cómo podrían relacionarse con usted. Siéntase libre de ampliar estos.

- \_\_\_\_\_ Arremolinándose, girando
- \_\_\_\_\_ Mareado, desorientado
- \_\_\_\_\_ viviendo en el caos
- \_\_\_\_\_ Crónicamente estresado,
- \_\_\_\_\_ agotado Abrumado
- \_\_\_\_\_ Volviéndose loco
- \_\_\_\_\_ Apenas aguantando
- \_\_\_\_\_ enredado, atascado
- \_\_\_\_\_ Perdido
- \_\_\_\_\_ En una montaña rusa sin fin
- \_\_\_\_\_ Pisando agua, ahogándose
- \_\_\_\_\_ Incapaz de seguir el ritmo a pesar de los mejores
- \_\_\_\_\_ esfuerzos Solo, incomprendido

---

---

---

## Tomar conciencia de sus creencias

Si no comprende o aún no ha identificado sus desafíos con el TDAH, es posible que apenas sobreviva día a día. Es comprensible que sigan autoevaluaciones negativas y aprensión. Combine esto con mensajes que puede recibir personalmente o escuchar acerca de otros — “Siempre llegas tarde”, “Ella solo se preocupa por sí misma” — y tienes una receta para una espiral descendente. Es posible que no se sienta muy valiente en este momento, pero en realidad se necesita mucha valentía para despertar y afrontar las cosas de la vida diaria con persistencia y resiliencia frente a estas dificultades. Incluso en la fase de supervivencia, la valentía está presente.

## ¿Qué dice realmente tu diálogo interno?

El lenguaje es una parte definitoria de la experiencia humana y una herramienta que el cerebro utiliza para dar sentido a las cosas. La forma en que hablamos con nosotros mismos y sobre nosotros mismos tiene profundas consecuencias en la forma en que nos relacionamos con los demás, el mundo y con nosotros mismos. Debido a que los adultos con TDAH tienen un diálogo interno más negativo que aquellos sin la afección, es

importante echar un vistazo a cómo te estás hablando a ti mismo (Mitchell et al. 2013).

Es posible que esté albergando alguna versión de un conjunto común de miedos, creencias y viejas historias arraigadas que comúnmente se traducen en diálogo interno. Es posible que no esté completamente consciente de estos pensamientos si cruzan su mente con frecuencia y automáticamente. Si bien estos pensamientos se pueden desviar con el tiempo y la práctica, primero se deben reconocer sin juzgar. (¡A veces incluso nos juzgamos a nosotros mismos por juzgarnos acerca de juzgarnos a nosotros mismos! ¿Suena familiar?)

#### **Descubrimiento: Inventario de diálogo interno**

A continuación se incluye una lista de autoafirmaciones negativas muy generalizadas y exageradas que son comunes entre las mujeres con TDAH. En particular, estas autoafirmaciones se relacionan con cómo puede verse a sí mismo, no solo con su experiencia de vivir con diferencias invisibles.

Coloque una marca de verificación junto a los pensamientos con los que se relaciona o se identifica. Después de haberlos leído todos, regrese y marque con una estrella los tres más comunes para usted. ¡Intenta hacer este ejercicio con franqueza, compasión y sin juzgar! Y recuerda, estas declaraciones son parte de tu diálogo interno negativo, y definitivamente no son la verdad sobre ti.

- \_\_\_ Algo está mal conmigo. Estoy roto
- \_\_\_ y necesito que me arreglen.
- \_\_\_ No sé si algún día podré tener la vida que quiero.



- \_\_\_ Nunca alcanzaré mi potencial.
- \_\_\_ Soy inaceptable como soy. Soy
- \_\_\_ un desastre.
- \_\_\_ No puedo dejar que la gente conozca mi verdadero
- \_\_\_ yo. Debo estar loco.
- \_\_\_ No puedo hacer cosas simples que debería poder hacer.
- \_\_\_ Soy una decepción, un fracaso. Soy
- \_\_\_ un vagabundo.
- \_\_\_ soy una carga
- \_\_\_ soy irresponsable
- \_\_\_ Soy horrible siendo un adulto.
- \_\_\_ Estoy solo.
- \_\_\_ Soy un impostor, un fraude.
- \_\_\_ Soy indeseable.
- \_\_\_ Soy demasiado para otras personas. No
- \_\_\_ soy lo suficientemente buena.

### **Reflexión: Explorando tu diálogo interno**

¿Es posible que, después de leer estos ejemplos y pistas, le hayan venido a la mente algunos ejemplos más exclusivos de su experiencia? Si es así, amplíelos y explórellos más aquí.

---

---

¿Cuándo notas que aparecen estos pensamientos?

---

---

¿Qué situaciones son más desencadenantes?

---

---

Cuando piensas estos pensamientos y los sientes verdaderos, ¿qué notas en tu cuerpo?

---

---

¿Cuáles son los tres desafíos del TDAH que tienden a ser los principales desencadenantes del diálogo interno negativo?

---

---

---

Describe o dibuja una situación que te haga sentir humillado, asustado o como si quisieras esconderte cada vez que piensas en ello.

¿Qué de esta situación fue particularmente dolorosa?

---

---

---

---

## Comprender su tríada de identidad

El TDAH inevitablemente afecta su sentido de identidad en estas tres áreas:

- Tu sentido central de ti mismo
- sentimientos sobre tu cerebro
- relación con el mundo

Cuando crecemos sin una comprensión del TDAH o una apreciación de nuestras fortalezas y diferencias, nuestro sentido de identidad, nuestra relación con nuestro cerebro único y nuestra relación con los demás se enredan a lo largo de los años. Cuanto más se enredan estas tres áreas, más se multiplica la vergüenza hasta convertirse en un nudo largo y pesado de secreto y autolimitación.

Por el contrario, cuanto más desenredemos estos tres aspectos de nuestra identidad (yo central, cerebro y mundo), más fácil será comenzar a disminuir el poder de nuestra vergüenza y reemplazarlo con confianza y un sentido más fuerte y completo de uno mismo.

Debido a que es difícil liberarse de los enredos que no puede ver o explicar, comenzaremos simplemente arrojando luz sobre la interacción entre su sentido de sí mismo, su

sentimientos acerca de sus diferencias cerebrales y sus relaciones con los demás.

## Tu sentido básico de ti mismo

tu núcleo ***Sentido de sí mismo***, como lo decimos aquí, se refiere al compuesto único y matizado de todas las cosas que eres: todas tus cualidades, peculiaridades y experiencias. El TDAH es sin duda una parte de su yo central, al igual que sus intereses, creencias, valores, fortalezas, desafíos, experiencias de vida y roles sociales. Este es usted como una persona completa, el panorama general de usted.

Tu sentido central de quién eres está en el centro de todo. Es la esencia de tu ser auténtico, la verdad de quién eres como un ser humano complejo que hace lo mejor que puedes. Tu misión, si decides aceptarla, es formar una relación compasiva, comprometida, radicalmente receptiva e incondicionalmente amorosa con tu yo central. (O, seamos realistas, tener esta relación contigo mismo la mayoría de los días. Pero oye, ¡apunta a la luna!)

## Tú y tu cerebro

La segunda capa entrelazada de su identidad como mujer con TDAH es la parte real del TDAH: su cableado cerebral único. Esto se manifiesta en su relación con su cerebro, o las formas en que percibe y apoya sus fortalezas, desafíos y necesidades únicos. Aquí es donde las habilidades y las estrategias son inmensamente útiles cuando se aplican sin vergüenza, sin juzgar o sin ser realistas.

Expectativas. Este viaje la ayudará a deshacerse de las capas de vergüenza y juicio para que pueda identificar, evaluar y participar en acciones de apoyo de manera honesta, rápida y compasiva para sus necesidades como mujer con desafíos en el funcionamiento ejecutivo. Este es bastante simple una vez que se desenreda del legado emocional de vivir con TDAH.

## tu y el mundo

Vivir con TDAH puede ser difícil, y dentro de sus dificultades inherentes se encuentran las semillas para la autorrealización o la autoconstricción. La constricción puede ocurrir cuando nuestras experiencias vividas como mujeres con diferencias invisibles están infiltradas por la vergüenza, el miedo y el secretismo generado por el estigma. Esto se ve agravado por la presencia de diferencias visibles o invisibles adicionales y presiones culturales para ajustarse a expectativas de roles de género poco realistas.

Para sumergirse en las profundidades de los mensajes internalizados que ha recopilado a lo largo de los años acerca de ser una mujer que tiene diferencias invisibles, debe dar un salto de fe y creer que vivir una vida auténtica de poder personal y orgullo es más importante que el miedo y el dolor que te han estado frenando.

Cómo se desarrollan los enredos

Para ilustrar cómo la tríada de identidad puede enredarse, tomemos una dificultad común que enfrentan

muchas mujeres con TDAH: desorganización. Podemos rastrear este desafío del TDAH a través del proceso de enredarse con la identidad central de una mujer.

## Enredo # 1: El bucle de la vergüenza

La desorganización puede ser un hecho de la vida para usted. Sin embargo, no tiene por qué ser el cuadro completo. A menudo, los problemas radican en los enredos mismos. Si lucha con la desorganización crónica, podría, al menos en ciertas situaciones, traducir automáticamente sus desafíos en autocrítica o vergüenza.

Muchas mujeres con TDAH están tan acostumbradas a este bucle de autocrítica y vergüenza que rara vez notan que sucede y se sorprenden por la frecuencia y la automaticidad de sus juicios y diálogos internos negativos.

Entonces, digamos que su cerebro con TDAH lo hace desorganizado. ¿Traduce automáticamente una descripción simple de su desafío basado en el cerebro (en este caso, desorganización) en algo ampliamente autocrítico sobre usted como persona? O tal vez te avergüences de ti mismo, lo que implica convertir algo externo en una creencia central interna y dolorosa sobre quién eres.

En este caso, ***Tengo un escritorio/cocina/coche desordenado***(¡lo que sea!) se convierte en ***¡SOY UN DESASTRE!*** Esto se convierte fácilmente en ***¡SOY MALO!***

Es posible que esté muy consciente de estos pensamientos automáticos. Sin embargo, es posible que no sepa cómo estas autoafirmaciones instantáneas pueden atrapar y disminuir su sentido más profundo de autoestima y capacidad para tomar decisiones efectivas.

acción con compasión e intención en el momento presente. De hecho, este ciclo lo aleja más de poder controlar los síntomas del TDAH (Ramsay 2017). Puede sentirse abrumado, cerrado, evasivo o incluso perfeccionista, una receta para el agotamiento. La autocrítica interna puede llevarlo de regreso, una y otra vez, a la mentalidad de "esforzarse más para hacerlo como los neurotípicos", en lugar de considerar con compasión y libertad lo que funciona de manera única y verdadera para usted, lo que puede aceptar o liberar. y dónde desea soporte. Con el tiempo, estos enredos se acumulan y amenazan tu sentido de identidad.

## Enredo n.º 2: el ciclo del aislamiento y la ocultación

Su relación con los demás y el mundo inevitablemente se verá afectada por pensamientos como, ***No soy lo suficientemente bueno.*** Este tipo de mensajes internos pueden influir en cómo permite que los demás lo traten, cómo habla con los demás y permite que ellos le hablen, y cómo se relaciona con el mundo en general. Algunas mujeres comienzan a aislarse y esconderse por completo debido a la vergüenza de ser desordenadas (o de tener otro desafío relacionado con el TDAH) que impregna una creencia general como, ***No valgo mucho para los demás. soy menos que.*** Tales creencias ilustran cuán poderosos son nuestros pensamientos y cuán rápido pueden afectar la forma en que interactuamos con el mundo y con nosotros mismos. En este punto, entonces, ***Soy desordenado*** se ha enredado con sus ideas sobre las relaciones y ha adquirido otro significado inútil:



***Tengo un escritorio/cocina/coche desordenado, por lo tanto soy malo y debo alejarme de los demás.***

Algunas otras versiones comunes de esta creencia enredada que podría experimentar se enumeran a continuación. Tenga en cuenta que a veces estas creencias operan por debajo de su conciencia. Y pueden llegar a estar tan arraigados que no te molestes en cuestionarlos.

***Tengo un escritorio/cocina/coche desordenado, por lo tanto: no tengo mucho que aportar.***

***Pueden tratarme con falta de respeto.***

***Soy demasiado para otras personas y no seré aceptado, entonces, ¿por qué intentarlo?***

***No puedo ser yo mismo con los demás.***

***No merezco relaciones cercanas, de apoyo y amorosas.***

Si sus creencias acerca del TDAH y de usted mismo son negativas, percibirá el mundo como un lugar más negativo, rechazante y hostil (Rucklidge et al. 2000). Cuando esto sucede, es probable que espere resultados negativos y se esconda para protegerse de la misma vulnerabilidad que realmente puede unir a las personas.

## **Reflexión: Describiendo tu cerebro**

Describimos nuestro cuerpo todo el tiempo, pero rara vez pensamos en cómo podríamos describir nuestro cerebro y nuestra experiencia viviendo dentro de él.

¿Cómo terminarías esta frase? Considere palabras como lento, rápido, complicado, roto, interesante, único, frustrante, espacioso, complejo, fascinante, etc.

mi cerebro es:

---

¿Respondiste a través de la lente del miedo y la duda o desde un lugar de claridad y compasión? Observe sin juzgar qué palabras le vinieron inmediatamente a la mente. ¡Considere agregar algunos adjetivos más para explicar la persona dinámica, compleja y matizada que es!



### ***La historia de Jean:***Atrapado y enredado

***Jean sintió que estaba en crisis: atrapada y deprimida. Ella había volcado todo en ser esposa y madre durante tres décadas. Ahora que sus hijos fueron lanzados y su esposo se jubiló, Jean sintió que era hora de ponerse a sí misma en primer lugar, por una vez.***

***Jean fue diagnosticada con TDAH a los cincuenta años. Hasta entonces, siempre había asumido que era estúpida e invisible debido a sus problemas cerebrales no diagnosticados. Puso sus sueños en espera porque perseguir sus pasiones parecía***

***abrumador en medio de las responsabilidades de manejar la vida diaria. Con exploración asistida, Jean pudo identificar los mensajes dañinos que había internalizado a lo largo de los años y el diálogo interno que se repetía en su mente todos los días. Soy tan idiota que no puedo hacer nada bien, oía. La historia de ser estúpido era profundamente familiar; había estado allí desde la infancia, cuando tenía problemas en la escuela. Me estoy engañando a mí misma si creo que puedo tomar clases de español, diría su crítico interior. ¡Ni siquiera puedo acordarme de recoger la tintorería! Jean notó que su crítico interno no perdió el ritmo.***

***Pero en los momentos más pacíficos, Jean sabía que no era idiota, a pesar de que tenía un conjunto único de desafíos. A medida que Jean se dio cuenta de su diálogo interno y sus orígenes, su crítico interno se convirtió en una fuente de retroalimentación menos creíble. En cambio, Jean pudo considerar una visión más amable y matizada de sí misma. Esto, a su vez, la ayudó a sentirse más segura para inscribirse en esa clase de español. A medida que Jean se alejaba más de su historia negativa sobre sus desafíos, pudo acercarse a personas y actividades que mejoraron su vida.***

### **Reflexión: la historia de Jean**

¿Con cuál de los pensamientos, sentimientos o experiencias de Jean te identificaste?

---

---

---

---

---

---

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH



El TDAH es un síndrome genético basado en el cerebro que conduce a dificultades con las habilidades del funcionamiento ejecutivo.



Su sentido de identidad puede verse afectado negativamente cuando sus desafíos de TDAH se enredan con su sentido de sí mismo y las creencias sobre su carácter.



El diálogo interno crítico y las creencias limitantes sobre ti mismo impactan aún más tus relaciones con los demás y cómo percibes y navegas por el mundo.



El proceso de desenredado te ayuda a reescribir la narrativa de quién eres como una mujer excepcional, digna y completa con TDAH.

# CAPÍTULO 3:

## Atrévete a Descubrir

### Descubrir dónde dañan los mensajes

Acerca de las diferencias provienen de

Las mujeres con TDAH crecen sabiendo, visceralmente, que son diferentes. Esto se agrava para las mujeres de color, aquellas que tienen una discapacidad física o diferencia, aquellas que se identifican como LGBTQ, aquellas de nivel socioeconómico más bajo o aquellas que experimentan obstáculos diarios y opresión por cualquier número de diferencias.  
— visible o invisible.

Como niñas, aprendimos qué comportamientos y estilos de pensamiento, aprendizaje y trabajo son preferidos, cuáles son aceptados y tolerados, y cuáles están mal vistos. Estas preferencias se comunicaron de innumerables formas, desde los flujos de comunicación hasta las políticas públicas y desde las instituciones hasta nuestras conversaciones en el aula de primer grado.

A lo largo de nuestra vida, las mujeres con TDAH aprendemos a través de varios canales que nuestra forma de pensar, trabajar, hablar, relacionarnos y actuar no coincide con la forma preferida de estar en el mundo. En resumen, nosotros

aprender que la diferencia es mala. Y, como sabemos que somos diferentes, muchos de nosotros también llegamos a creer que somos malos. Como escribió la autora y psicóloga Carol Gilligan (1993, xviii) sobre las primeras lecciones que reciben las niñas: “La diferencia se convierte en desviación y la desviación se convierte en pecado en una sociedad preocupada por la normalidad”.

Analizar los mensajes inútiles, desdeñosos y vergonzosos que las mujeres con TDAH suelen interiorizar es complejo. Los mensajes que recibimos sobre nuestras diferencias están matizados e influenciados por innumerables factores. El idioma, los mensajes culturales y las experiencias de la vida nos moldean de maneras que se extienden hasta la esencia de lo que somos, a veces para bien y a veces para mal. Por eso es tan importante hacer el trabajo personal de identificar, evaluar y reconstruir nuestro propio conjunto de creencias y prejuicios.

Sin pasar por un proceso de autodescubrimiento, corremos el riesgo de enturbiar las aguas cuando nos enfrentamos a la oportunidad de corregir mensajes negativos o mal informados para nosotros mismos y para los demás. Gloria Steinem (1970) puede haberlo expresado mejor en un discurso cuando dijo: “El primer problema para todos nosotros no es aprender, sino desaprender”. Este es el desafío que aceptamos cuando nos embarcamos en el viaje de desenredar.

## Diferencias invisibles y mensajes interiorizados

Hay cuatro formas principales en las que podrías haber recibido mensajes destructivos sobre tus diferencias que has interiorizado:

- Tus mensajes
- ella mensajes
- ¡Eh! Mensajes
- Mensajes absorbidos

Estas lecciones “aprendidas” te afectan mucho hasta que eres capaz de reemplazarlas con reflejos nuevos, positivos y más precisos de quién eres realmente, aunque tus dificultades y diferencias permanezcan.

## Tus mensajes

***Tus mensajes*** (como se aplica a las mujeres con TDAH en Solden 2005, 73–74) son ataques directos sobre sus desafíos como niña o mujer que le son entregados por una o más fuentes. Es posible que haya recibido mensajes de usted negativos sobre sus diferencias con el TDAH de familiares, amigos, maestros y compañeros. Tal vez le hayan dicho cosas como: "Solo estás siendo perezoso", "Eres demasiado sensible", "No te estás esforzando lo suficiente", "Eres un desastre" o "Podrías ser exitoso si te aplicaras a ti mismo." Este tipo de mensajes son los más fáciles de identificar y pueden sentirse como pinchazos hirientes en el estómago.

Tus Mensajes son el resultado de malentendidos, malinterpretaciones o fusionando tu personaje con el

comportamiento que resulta de su cableado cerebral único. Las personas importantes en su vida comúnmente no tienen idea de que existe una explicación alternativa para el comportamiento desconcertante. Su punto de vista es tan antiguo y está tan arraigado que, para cuando le ofrezcan (si alguna vez) otra lente a través de la cual verse a sí mismo (¡es decir, un diagnóstico preciso!), es posible que se resista a cambiar su visión de sí mismo. En ese momento, es posible que incluso piense en el diagnóstico o la explicación como "solo una excusa".

Estos son algunos ejemplos de clientes comunes. Tal vez usted puede relacionarse con algunos:

El papá de Sandra siempre le pregunta: "¿Por qué siempre tienes que lucir tan desaliñada cuando vamos a algún lugar importante? Solo toma unos minutos estar lista y lucir bien".

Un maestro de un adolescente comentó: "El mundo no te acomodará cada vez que encuentres algo difícil".

Un profesor de un estudiante universitario desestimó una solicitud de adaptaciones académicas que había sido aprobada por la oficina de discapacidad, comentando con indiferencia: "¡Eres inteligente! No necesitas adaptaciones, solo necesitas ser más disciplinado".



Heather se olvida rutinariamente de cerrar las puertas de los armarios de la cocina y los cajones de los cubiertos, y de guardar la leche. Ella no es consciente de esto. Su esposo, viéndola a través de la lente de alguien sin problemas de funcionamiento ejecutivo, le dice que no puede llegar a otra conclusión que no sea que ella es "desconsiderada, inmadura o malcriada".

### **Descubrimiento: Tus mensajes**

Reflexione sobre los efectos que este tipo de mensajes directos pueden haber tenido en su sentido de sí mismo, su relación con sus diferencias de TDAH y su relación con los demás.

Es probable que haya recibido muchos mensajes de usted a lo largo de los años. ¿Te identificas con alguno de estos?

\_\_\_\_ "Eres egoísta y no parece preocuparte por nuestra familia".

\_\_\_\_ "Tienes tanto potencial, ¿qué pasó?"

\_\_\_\_ "Tienes mucho que ofrecer si solo puedes \_\_\_\_\_."

\_\_\_\_ "Estás siendo perezoso e irresponsable".

\_\_\_\_ "Es como si ni siquiera intentaras hacer las cosas de manera diferente o encontrarme a mitad de camino. Siempre es lo mismo de siempre, y esperas que la gente siga siendo comprensiva".

\_\_\_\_ "Tus amigos no querrán salir contigo si siempre eres tan desordenado".

—— "¿Qué crees que sucede si llegas tarde a una entrevista de trabajo o a una cita? La gente pensará que eres irresponsable".

—— "¡¿Que pasa contigo?!"

¿Cuáles de sus Mensajes han sido los más persistentes o difíciles para usted?

---

---

---

¿Cómo te impactan esos mensajes hoy?

---

---

---

---

Para ayudarlo a ver de dónde podría provenir parte de su propio diálogo interno, escriba los recuerdos de cualquier mensaje que haya recibido de personas en su pasado. Este ejercicio te

ayudar a señalar la naturaleza dura e inútil de los mensajes  
que internalizamos a lo largo de los años.

Miembros de la familia

---

Profesores

---

Amigos

---

Comunidad Religiosa

---

Colegas, jefes, compañeros de oficina

---

compañeros de cuarto

---

parejas románticas

---

Compañeros, compañeros de escuela

---

Vecinos, miembros de la comunidad.

---

Otros

---

## ella mensajes

***ella mensajes***(Solden 2005, 74-75) son comentarios que la gente de tu entorno dice sobre mujeres que tienen dificultades y diferencias similares a las tuyas, mientras tus secretos permanecen ocultos. Esto a menudo se siente como un chisme, ya que los Mensajes de Ella no están dirigidos directamente a usted; más bien, son descripciones de la apariencia, el comportamiento o los desafíos de otra mujer.

Aunque estos mensajes son indirectos o implícitos, la insinuación latente se recibe fuerte y clara: sus desafíos son inaceptables y peligrosos. Incluso si puede "pasar por normal" o permanecer encubierto y mantenerse superficialmente a salvo, también experimenta los efectos acumulativos del rechazo, la ansiedad y la ansiedad profundamente interiorizados.

estrés: incapaz de ser verdaderamente auténtico o de recibir el apoyo que necesita para manejar sus desafíos de TDAH.

De esta manera, aprende lo que es socialmente preferido y aceptable a través de la comunicación indirecta tanto como lo haría de fuentes directas. Si bien es posible que algunos mensajes no comenten directamente sobre su comportamiento o sus desafíos, aún pueden tocar de cerca y dejarlo preguntándose: ***¿Qué piensan de mí?... Yo también tomo medicamentos. ¿Saldrían conmigo si supieran?... ¿Y si supieran cómo es mi cocina?*** De estas formas sutiles, los grupos sociales vigilan los límites del comportamiento aceptable y aprendes que hay un precio que pagar por la forma única en que operas en el mundo.

Escuchamos estas conversaciones con temor y, a menudo, decimos muy poco o nos encogemos por temor a que nos descubran. Estas declaraciones pueden incluso ocurrir en momentos en que estamos tratando de brindar apoyo a un amigo o ser querido que se siente frustrado con una relación con otra persona. En ese momento estamos atrapados entre tratar de ser solidarios y sentirnos asustados. A veces escuchamos comentarios de alguien cercano y, aunque no tenemos una conexión profunda con la persona que habla, nos sentimos tan heridos como si alguien a quien amamos comentara sobre nuestro propio comportamiento. Al igual que cuando las personas escuchan chistes étnicos o misóginos y no dicen nada, es posible que tampoco actuemos de acuerdo con nuestra integridad. Es posible que tengamos la oportunidad de decir nuestra verdad, pero nos reprimimos porque nos congelamos por el dolor y el miedo.

Aquí hay dos breves ejemplos de cómo dos mujeres diferentes experimentaron esto.



## ***La historia de Kylie:*** Miedo a ser descubierto

***Kylie, una mujer joven que intenta encajar con sus nuevos suegros, se sentía temerosa en las reuniones familiares debido a los Mensajes Ella que encontraba allí. "Cada vez que alguien salía de la habitación, parecía haber comentarios sobre cómo tal y tal se había 'dejado ir' o estaba haciendo algo mal. Ya que parecían juzgar a otras mujeres con luchas como la mía, temía tener a mis suegros de visita. Traté de hacer que todo pareciera 'perfecto' cada vez que me visitaran. Realmente me desgastó".***

### **Descubrimiento: ella envía mensajes**

A continuación, se incluyen algunos ejemplos de mensajes que puede haber escuchado sobre otras mujeres que han comunicado indirectamente un juicio sobre un comportamiento similar al de las personas con TDAH. Marque los que resuenan y agregue los suyos propios.

- \_\_\_\_\_ "¡Realmente pensé que tenía sus cosas juntas!"
- \_\_\_\_\_ "¡Puedes apostar que Nicole va a olvidar!"
- \_\_\_\_\_ "¡Es como si simplemente desperdiciara su potencial!" "¡Su
- \_\_\_\_\_ oficina está tan desordenada que me da ansiedad!"

\_\_\_\_\_ "No puedo creer que Daniella se olvidó de los regalos del elefante blanco. Es como si no le importara nadie más que ella misma".

\_\_\_\_\_ "No te molestes en llegar a tiempo, ella siempre llega tarde".

\_\_\_\_\_ "Amanda nunca devuelve mis mensajes de texto o llamadas, entonces, ¿por qué me molesto? Algunas personas están simplemente dentro de sí mismas".

\_\_\_\_\_ "Quiero decir, amo a Susie, pero ¿cómo va a ser dentista? ¡Siempre se está quedando dormida en clase!".



## ***La historia de Doña:***jugando a lo seguro

***Donna trabajó muy duro para mantener su escritorio organizado en el trabajo, pero le costó un esfuerzo tremendo en detrimento de hacer su otro trabajo importante. Sus compañeros de trabajo no sabían que ella luchaba y, al pasar por la estación de trabajo de Donna, se burlaba de otra compañera de trabajo, Wanda, cuya área de trabajo estaba cubierta con un revoltijo de papeles y latas de refresco viejas. Estos comentarios hicieron que Donna se sintiera como una impostora. Sentía como si estuviera traicionando a Wanda al permanecer callada y no mencionar la creatividad o la contribución de Wanda al equipo, y en su lugar permanecer segura en el armario y cambiar de tema o escabullirse de la habitación. Donna estaba aprendiendo lo que les gusta a las mujeres.***

*puede esperar experimentar si se observaran sus dificultades.*

### **Reflexión: ¿Qué escuchaste?**

¿Qué mensajes de ella has encontrado a lo largo de los años?

---

---

---

---

¿Qué mensajes de Ella han tenido el mayor impacto en su sentido de sí mismo, su relación con sus diferencias de TDAH y sus relaciones con los demás?

---

---

---

---



---

---

---

## ¡Eh! Mensajes

La tercera forma en que las mujeres aprenden puntos de vista negativos sobre sí mismas es el resultado de **¡Eh! Mensajes**, como en "¡Caramba, ¿por qué nunca pensé en eso?" (Nota para los lectores: ¡es mejor leer esto en un tono sarcástico!)

Estos mensajes vienen en forma de sugerencias como:

- "¿Has pensado en hacer una lista?" "¿Has
- intentado configurar un temporizador?"
- "¿Usas un calendario?"

Obviamente, ninguna de estas son sugerencias malas o incorrectas para una persona con TDAH. Por lo general, son lamentablemente inadecuados para la situación que enfrentan las mujeres con TDAH. Cuando estas sugerencias se dan como "la solución obvia", no solo no dan en el blanco y no ayudan, sino que también comunican una grave subestimación de la dificultad, la complejidad y el tipo de problema que enfrentamos.

Este tipo de comunicaciones, por bien intencionadas que sean, pueden sentirse desdeñosas e incluso denigrantes. De

¡Claro que has pensado en estas cosas! ¡Probablemente hayas probado estas “grandes ideas” un millón de veces!

Este tipo de consejo superficial, incluso si tiene buenas intenciones, implica que simplemente no nos estamos esforzando lo suficiente o no somos lo suficientemente inteligentes para ver lo que parece ser una respuesta obvia a un problema "simple". Además, estos mensajes comunican de forma encubierta la desconfianza de que podamos encontrar soluciones por nuestra cuenta. Como tal, pueden ser desalentadoras y, sin darse cuenta, enviar el mensaje: "No lo estás haciendo bien". Las mujeres queremos ser escuchadas y creídas, sin intentos de cambiar o alterar nuestra experiencia interna tal como la vivimos.

Cuando se ha arriesgado a revelar sus dificultades en un intento de conectarse, buscar comprensión u obtener ayuda, es posible que se haya encontrado con mensajes simplificados y desdeñosos que transmiten la necesidad de solucionar o encontrar una solución a sus desafíos. Esto puede conducir a la ocultación y la desmoralización, lo que hace que sea cada vez más difícil abrirse y revelarse con el tiempo. Esto se debe a que las sugerencias que recibe comunican una falta de aceptación de sus diferencias, a menudo sin querer. Esto podría llevarlo a creer que nadie “lo entiende”. Puede sentir que está solo con sus desafíos, que parecen inaceptables para el mundo que lo rodea y, por lo tanto, concluye que es inútil molestarse en explicar la complejidad de su mundo interior a otras personas. (Lo que lleva a, lo adivinaste: ¡más esconderse y retirarse!)

Es por eso que a medida que avanzas en este viaje, verás lo importante que es avanzar cada vez más hacia las personas que te ven como una persona completa y valiosa.

## Descubrimiento: "¡Caramba! ¿Por qué no pensé en eso?"

A continuación se muestran algunos ejemplos comunes de Duh! Mensajes, a los que hemos agregado respuestas sarcásticas para su entretenimiento. ¡Algo nos dice que sabrá a qué nos referimos!

—— "¿Has intentado usar la aplicación de recordatorio en tu teléfono?"

*(Solo tengo diez aplicaciones de productividad diferentes, ¡muchas gracias!)*

—— "¿Por qué no te acostumbras a irte diez minutos antes?"

*(¡Como si nunca hubiera tratado de irme temprano!)*

—— "¿Has intentado usar un planificador?"

*(¡Ja! Cinco este año, en realidad. Perdí tres, usé uno como un dispositivo de procrastinación con código de colores y dejé caer el último en un charco.)*

—— "Se trata solo de ser constante y apegarse a una rutina".

*(¡Sueño de ser capaz de ser constante! ¡Eso es lo que estoy tratando de decir que es difícil para mí! ¡Ay! ¡No estas escuchando!)*

—— "Prueba a poner una alarma para que te lo recuerde".

*(¿Una alarma? ¡Pensar! ¡Eso debe ser lo que me he estado perdiendo todos estos años!)*

—— "¡Todo el mundo se distrae estos días!"

*(¡Uf, aquí vamos! Por favor, deja de hablar.)*

\_\_\_\_ "¡Oh, no es tan difícil como crees! Intentar  
\_\_\_\_."

*(Cierto, pero no lo soy.tú! ¡Eso es todo!)*

\_\_\_\_ "¿Estás durmiendo lo suficiente y haciendo ejercicio?" (*¡No es  
lo del ejercicio otra vez!*[Poner los ojos en blanco.]])

\_\_\_\_ "¡Tal vez solo necesites hacer algunos pequeños  
cambios en la dieta!"

*(¡Sabes, eres el primero en mencionar esto!)*

\_\_\_\_ "Solo haz una lista".

*(Tengo mil de ellos en notas adhesivas por  
toda mi casa y oficina. ¿Cuál crees que es la  
solución mágica?)*

\_\_\_\_ "Tu eres tan inteligente. ¡Solo necesitas pensar más  
positivamente!"

*(Nunca escuché eso antes. ¿Puedes pensar  
positivamente en la forma de salir de tu condición  
de salud crónica, Barb?)*

¡Todos podemos poner los ojos en blanco ahora! ¿Algún favorito que  
quieras agregar? Atrévete, es un buen ejercicio de desintoxicación.  
Agregue tanto humor a su respuesta privada como sea posible. La risa  
cura, después de todo.

---

---

---

---

¿Cuáles son algunos Duh! ¿Mensajes que has recibido a lo largo de los años?

---

---

---

¿Cómo tiendes a responder en esos momentos?

---

---

---

¿Hay alguna otra manera en la que le gustaría manejar esos comentarios en el futuro?

¿Cómo han impactado esos mensajes en su sentido de sí mismo, su relación con su cerebro con TDAH y sus relaciones con los demás?

---

---

---

Para el ojo inexperto, los síntomas del TDAH pueden ser confusos y engañosos, especialmente si se nos considera muy capaces. Es posible que otros no entiendan por qué seguimos "atascados" con las aparentemente "pequeñas cosas" de la vida diaria (es decir, tareas que requieren fuertes habilidades de funcionamiento ejecutivo). Asumen que la respuesta es práctica, simple, directa y conductual. A menudo hacen sugerencias demasiado simplificadas para estrategias que les parecen una gran "solución".

Cuando no se comprende la complejidad del TDAH y cuando estas aparentemente "soluciones simples" no "funcionan", se nos puede descartar por no intentar o seguir sus buenas sugerencias o estrategias. Esto se suma aún más a la patologización de nuestras diferencias y desafíos, que es difícil de combatir. Es posible que no entiendas por ti mismo lo que está sucediendo insidiosamente debajo de la superficie. ¿Cómo puedes protegerte interna e interpersonalmente de esta forma de asalto a tu propio ser mientras luchas por comprenderlo y aceptarlo dentro de ti?

La experiencia de vivir con TDAH puede sentirse como toda una vida de pequeños ataques, lo que resulta en “el Síndrome de Angustia Emocional... un estado crónico de estrés emocional directamente relacionado con la lucha por vivir la vida con TDAH, un estrés que destruye la tolerancia emocional, la resistencia, la y la capacidad de mantener una fuerte sensación de bienestar y salud espiritual” (Ochoa 2016, 44-45).

## Mensajes absorbidos

Las creencias erróneas sobre nosotras también podrían haberse arraigado a través de una ruta más insidiosa: absorbiendo mensajes culturales y de los medios u observando los comportamientos de niñas y mujeres neurotípicas con las que nos comparamos. Esto puede haber sucedido sin nuestra conciencia, pero estos mensajes constantes pueden haber teñido nuestras ideas sobre lo que se espera de las mujeres, lo que se valora en las mujeres y lo que definitivamente es *no* valorado (como los síntomas del TDAH).

Este tipo de mensajes sobre los roles de género y las expectativas culturales son metabolizados por nosotros, se filtran en nuestros poros desde una edad temprana y se infunden repetidamente en nuestro sistema de creencias a lo largo de muchos años, a menudo fuera de la conciencia directa. Esto puede explicar el hecho de que muchas mujeres dicen que no recibieron mensajes negativos directos mientras crecían, por lo que les resulta difícil comprender por qué sienten vergüenza por sus diferencias con el TDAH. Los mensajes que se absorben de la cultura y los medios sobre lo que se valora en las mujeres son tan insidiosos que el público en general a menudo deja de

reconocerlos, ¡porque están tan acostumbrados a encontrarse con ellos!

Así como las niñas y las mujeres aprenden qué tipo de cuerpo, tono de piel, tendencia de moda o peinado es aceptable a través de anuncios, redes sociales, películas y otros modos de adoctrinamiento cultural, también estamos asimilando continuamente conceptos de lo que una mujer debería ser capaz de hacer. hacerlo bien y con naturalidad. Al igual que la vergüenza corporal con la que todos estamos familiarizados, también desarrollamos vergüenza por la forma en que funciona nuestro cerebro. Esto es algo que llamamos **vergüenza cerebral**.

Debido al cableado cerebral único del TDAH, algunas de las cosas que comúnmente se les pide a las mujeres que hagan con facilidad son en realidad bastante complejas y desafiantes para aquellos de nosotros con TDAH. La dificultad ocurre de maneras que son difíciles de entender para muchos, ¡incluidos nosotros mismos!

*Cuando se internaliza el género  
se cumplen las expectativas del rol  
**Función ejecutiva**  
dificultades, las mujeres con  
TDAH pueden desarrollar el tipo  
de vergüenza cerebral que  
eventualmente conduce a mecanismos  
de afrontamiento que nos mantienen  
atascado, como  
esconderse, fingir y evitar.*



Los roles de género explícitos ya no son tan fáciles de reconocer, ya que la mayoría de nosotros rechazamos intelectualmente a la mamá Brady Bunch de la década de 1970, sin embargo, hay innumerables escenas, suposiciones y representaciones de lo que una mujer neurotípica hace fácilmente y sin pensar. Estas conceptualizaciones de comportamientos "aceptables" o "deseables" pueden estar en desacuerdo con el tipo de cosas con las que luchan las mujeres con un cableado cerebral único. Es por eso que, desde el principio, aprendemos a ocultar nuestras diferencias e internalizar nuestra vergüenza por ellas.

Esto es lo que dice Olivia, una trabajadora social, sobre ocultar sus diferencias con el TDAH y sentirse avergonzada por sus luchas: "Estoy terriblemente ansiosa cada vez que tengo que ir a la fiesta anual de Navidad en casa de un colega. ¡Tengo tanto miedo de derramar el vino o dejar caer la comida, estropear el plato que dije que traería, tropezar con alguien o simplemente avergonzarme!". Diane, una exitosa diseñadora de sitios web, lo expresa conmovedoramente: "¡Nadie tiene que decirme que otras mujeres hacen las cosas más fácilmente o mejor que yo! ¡He observado esto desde el comienzo de mi vida!"

Muchas mujeres con TDAH dicen que están realmente desconcertadas de una manera u otra por las mujeres neurotípicas. Suelen hacer preguntas como:

- ¿Cómo lo hacen otras mujeres?

- Mi hermana cría a tres hijos, va a trabajar, prepara la cena, va al gimnasio, llama a sus amigos y envía tarjetas navideñas a tiempo. Sé que no siempre es fácil para ella, pero tampoco es tan debilitante como para mí. Simplemente no entiendo cómo lo hace. ¿Por qué no puedo ser “normal” como ella?
- Cada vez que entro en las casas de mis amigos y vecinos pienso: “¿Dónde están todas las cosas? ¿El desorden, las pilas y los papeles?”

Nosotras, como mujeres con TDAH, vemos cómo otras mujeres llevan sus vidas y, a menudo, nos sentimos como si estuviéramos, como dice una mujer, "viendo un espectáculo de magia".



## ***La historia de Sara:*** Colorear fuera de las líneas

***Cuando era niña, luchaba por poder colorear dentro de las líneas. Cubriría mi foto en la clase de arte mientras el maestro caminaba para mirar y comentar. Recuerdo que no pude doblar mi ropa prolijamente para inspeccionarla en el campamento. ¡Cuando era un adolescente, me esforzaba tanto por descubrir qué tipo de calcetines hasta la rodilla usar! Me preguntaba por qué a otras chicas les gustaba ir de compras juntas. Cuando era joven, me aterrorizaba que me pidieran que participara en el ritual de que todos cocinaran y limpiaran juntos en las festividades.***

## Descubrimiento: mensajes absorbidos

¿Cuáles son algunas fuentes encubiertas de mensajes idealizados que podría haber absorbido a lo largo de los años que se suman a su vergüenza por el TDAH? Marque aquellos con los que se relacione. Siéntase libre de ampliar estos.

\_\_\_\_\_ Anuncios, segmentos de noticias, revistas u otras fuentes de medios

\_\_\_\_\_ Fuentes de redes sociales

\_\_\_\_\_ Observar el funcionamiento de otras mujeres en el trabajo, la escuela o la vida diaria.

\_\_\_\_\_ Escuchar historias sobre cómo otras personas atienden con bastante facilidad las tareas comunes y corrientes, como cambiar el aceite de un automóvil, ir de compras, participar en pasatiempos habituales, organizar fiestas, preparar comidas, administrar las finanzas, etc.

\_\_\_\_\_ Asistir a eventos organizados por amigos o familiares neurotípicos

\_\_\_\_\_ La escuela o el trabajo, donde tienes que encajar en los modos tradicionales de aprendizaje o trabajo, o estar sometido a un gran estrés para ser incluso pequeño.

### Alojamientos

\_\_\_\_\_ La oficina del doctor

\_\_\_\_\_ Ver comerciales de sistemas organizacionales, planificación financiera y similares.



## ***La historia de Clarisa:***el camino menos Viajado

***A los treinta y dos años, Clarissa sintió que había chocado contra una pared. Como artista, era consciente de que su camino se vería diferente al statu quo, pero esa conciencia no sofocaba el miedo y los sentimientos de ser menos que cuando estaba cerca de sus compañeros y su familia.***

***Aunque Clarissa había comenzado a aprender más sobre cómo la afecta el TDAH, y aunque tenía apoyo, aún expresaba una profunda preocupación de que algo estaba terriblemente mal con ella, que tenía defectos inherentes. No podía mantenerse al día con sus compañeros que parecían estar superándola: ahorrar para vacaciones y casas, casarse, encontrar buenos trabajos con beneficios, etc. También se sentía muy culpable por no poder cumplir con las expectativas comunicadas por su familia y comunidad tradicionales, es decir, encontrar un trabajo, asistir a los servicios de la iglesia con prontitud y regularidad (a pesar de las preguntas sobre su fe, el tiempo crónico***

***desafíos de gestión y un compromiso permanente con el tiempo de estudio de los domingos por la mañana), y buscar un esposo con quien formar una familia. En medio de la culpa y la vergüenza, Clarissa tuvo dificultades para determinar lo que realmente quería.***

***La numerosa y unida familia de Clarissa a menudo se reunía para grandes cenas, que eran algunos de los mejores recuerdos que tenía de niña. Sin embargo, siempre había tenido problemas cuando se le pedía que sirviera en roles tradicionalmente femeninos, como cocinar, limpiar y servir. Los miembros de la familia señalarían: "Clarissa, ¡esto no es difícil! Tu cabeza está en las nubes. ¡Date prisa, la gente tiene hambre! Para empeorar las cosas, a la vuelta de cada esquina parecía haber otro pariente que le preguntaba si había estado "saliendo con alguien" porque "no se está volviendo más joven" y sus padres "¡están listos para un nieto!" Clarissa amaba las tradiciones de su cultura cubana y las risas y cercanía que sentía en estas tertulias, pero a medida que pasaban los años se sentía cada vez más disminuida y perdida.***

***Luego de una reflexión apoyada con un primo de confianza que entendía los matices de su familia y cultura, Clarissa pudo explorar los diversos tipos de mensajes que había estado recibiendo e interiorizando de familiares, amigos y su comunidad. Empezó a apreciar las buenas intenciones de su familia ya sentir su intención de cuidarla. A pesar de lo desalentador que había sido el contenido real de sus mensajes, los miembros de la familia de Clarissa en realidad estaban tratando de alentarla a encontrar la felicidad en las formas que ellos mismos habían interiorizado como la forma "correcta". Con esto en mente, Clarissa pudo reconocer los mensajes como algo separado de su propia identidad y experiencia interna, tener gratitud y compasión por los***

*amor subyacente de su familia, y comenzar a explorar lo que ella realmente creía y quería.*

### **Reflexión: La historia de Clarissa**

¿Con cuál de los sentimientos o experiencias de Clarissa te identificaste?

---

---

---

¿De qué manera la historia de Clarissa te recordó tus propias experiencias? Describelos.

---

---

---

---

---

---

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH

🌸 Sus mensajes son ataques directos sobre sus desafíos de TDAH que le envían una o más fuentes.

🌸 Ella Los Mensajes no están dirigidos directamente a usted; más bien, son descripciones negativas de la apariencia, el comportamiento o los desafíos de otra mujer. De esta manera, aprendemos lo que es socialmente preferido y aceptable a través de indirectas. comunicación.

🌸 ¡Eh! Los mensajes tienen buenas intenciones pero invalidan las sugerencias de otros que transmiten una falta de comprensión de la profundidad y complejidad del TDAH y los desafíos resultantes. ¡Tienden a implicar que debes ser perezoso o estúpido para no haber pensado en una "solución" tan simple!

🌸 Los mensajes absorbidos son sugerencias o declaraciones encubiertas sobre la forma preferida de estar en el mundo que metabolizamos de la cultura general, los medios y las observaciones de cómo funcionan las mujeres neurotípicas. Estos mensajes a menudo ocurren fuera de la conciencia, pero pueden conducir a sentimientos profundos y, a veces, confusos de vergüenza sobre nuestras diferencias con el TDAH.

# CAPÍTULO 4:

Enfréntate a tu escondite

## Reconocer las reglas tácitas para Mujeres que te hicieron esconder

Las mujeres con TDAH comúnmente y por reflejo se involucran en mecanismos de afrontamiento de autoprotección, el más ubicuo de los cuales es esconderse. Para pasar a una vida valiente, brillante, audaz y empoderada como mujeres con TDAH, es esencial descubrir, confrontar y reemplazar las muchas manifestaciones de ocultamiento que nos mantienen enredadas y solas.

### Las Causas y el Costo de Esconderse

Nuestros clientes dicen que el recurso de afrontamiento que se usa con más frecuencia para lidiar con su “manejo” del TDAH es... esconderse.

Repitamos eso para enfatizar. El dispositivo de afrontamiento más frecuentemente reportado por las mujeres con las que trabajamos es **no** un planificador mejor, un sistema de creación de listas o un calendario electrónico: ¡está ocultando quiénes son de otras personas! Queremos que realmente se detenga y deje que eso se asiente.



¿Qué significa realmente controlar su TDAH escondiéndose?

*Esconderse, cuando se usa como  
dispositivo de protección, nos mantiene  
atrapados de dejar que el  
mundo vea quiénes somos.*

*Cuando ocultamos nuestros  
desafíos, también nos ocultamos a  
nosotros mismos como individuos y  
bloqueamos nuestra oportunidad de  
mostrar quiénes somos realmente,  
algo que todos en este  
el planeta anhela.*

Cada uno de nosotros quiere ser visto y aceptado como somos, en este momento. Las mujeres con TDAH anhelan tanto superar nuestras heridas de invisibilidad, pero en lugar de eso seguimos añadiéndolas retirándonos a esta falsa sensación de protección.

Es posible que hayas comenzado a esconderte porque no te sentías comprendido por quienes te rodeaban, o incluso por ti mismo. Probablemente, te quedó claro que no se valoraba tu marca de diferencias. Es posible que hayas sentido que los demás no podían ver más allá de tus diferencias y, por lo tanto, estabas bloqueado de todo lo que eres y tienes que hacer.

contribuir. Su intenciones tener probable estado malinterpretado de manera negativa. Es posible que te hayas escondido porque no querías que te "descubrieran": escuchaste comentarios negativos sobre otras mujeres con características o dificultades similares a las tuyas y te preocupaba el precio que podrías pagar si descubrieran a tu "verdadero". .

Para comenzar el proceso de confrontar la ocultación, es útil comenzar observando los síntomas del TDAH basados en el cerebro y, posteriormente, observar el proceso de cómo se enredan y se asocian con las consecuencias temidas, como el rechazo, el despido o el abandono. Este ejercicio lo ayudará a comprender cómo estas creencias pueden haberlo llevado a esconderse, las elecciones que hizo como resultado y el precio que pagó.

### **Descubrimiento: síntomas basados en el cerebro**

A continuación, se encuentran los síntomas comunes del TDAH basados en el cerebro que pueden provocar la necesidad de retirarse, protegerse y esconderse. Vale la pena repetir que estos síntomas son el resultado de un cableado cerebral único que puede enredarse fácilmente con atribuciones erróneas y temores relacionados que conducen a comportamientos de autoprotección pero contraproducentes, ¡como esconderse!

Marque los síntomas reales del TDAH que identifique con:

\_\_\_ Olvido

\_\_\_ Desorganización

\_\_\_ Incapacidad para predecir con precisión cuánto tiempo lleva hacer las cosas

\_\_\_\_\_ Incapacidad para hacer un seguimiento de lo que debe ser hecho

\_\_\_\_\_ Necesitar repetidamente una explicación o reafirmación de detalles o instrucciones

\_\_\_\_\_ Dificultad para hablar de manera organizada para expresar todos los pensamientos

\_\_\_\_\_ Problemas para cocinar y hacer las compras

\_\_\_\_\_ Dificultad para estar al tanto de las tareas diarias y mantener las pertenencias organizadas para usted, su casa o sus hijos

\_\_\_\_\_ coche desordenado

\_\_\_\_\_ Dificultad para mantenerse al día con conversaciones triviales

\_\_\_\_\_ Problemas para mantenerse atento durante las llamadas

\_\_\_\_\_ telefónicas Fatiga por un horario "normal"

\_\_\_\_\_ Fácilmente sobreestimulado en tiendas, centros comerciales u otros espacios llenos de gente

\_\_\_\_\_ Se sobrecarga fácilmente por demasiada conversación o estímulos, lo que requiere tiempo o espacio para recuperarse

\_\_\_\_\_ Problemas para quedarse quieto y esperar, incluso por períodos de tiempo pequeños o razonables

\_\_\_\_\_ Soltar o interrumpir durante las conversaciones

\_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más teme que la gente piense acerca de sus síntomas de TDAH si "se enteran" de su

¿dificultades? Revisa los miedos que resuenan contigo:

- \_\_\_\_\_ soy un vagabundo
- \_\_\_\_\_ Soy perezoso.
- \_\_\_\_\_ No debo preocuparme lo
- \_\_\_\_\_ suficiente. Estoy ensimismado.
- \_\_\_\_\_ No soy una buena madre, pareja, amiga, familiar, compañera de trabajo.
- \_\_\_\_\_ No soy inteligente.
- \_\_\_\_\_ Estoy perdido en las nubes, soy un tonto, soy un cadete espacial.
- \_\_\_\_\_ No estoy interesado o interesante. Me
- \_\_\_\_\_ falta conciencia, no soy agudo. estoy
- \_\_\_\_\_ aburrido
- \_\_\_\_\_ No soy ambicioso ni motivado. No soy
- \_\_\_\_\_ confiable, no soy confiable. soy
- \_\_\_\_\_ irresponsable
- \_\_\_\_\_ Soy un quejoso, estoy mimado, tengo derecho.
- \_\_\_\_\_ Soy demasiado para la gente.
- \_\_\_\_\_ Soy demasiado sensible.
- \_\_\_\_\_ no soy competente
- \_\_\_\_\_ No valgo nada.
- \_\_\_\_\_ Soy un impostor, un fraude.
- \_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

Las consecuencias percibidas de ser "descubierto" son poderosos disparadores para ocultar el comportamiento. Marque cualquiera a continuación que resuene con usted.

Reirse de

- ☐ Excluido
- ☐ Hablado de
- ☐ Gritado
- ☐ Ignorado
- ☐ devaluado
- ☐ Pasó por encima
- ☐ no se toma en serio
- ☐ No se le da crédito por las fortalezas o contribuciones
- ☐ Sin poder en las relaciones
- ☐ no escuchado
- ☐ El blanco de las
- ☐ bromas aprovechadas
- ☐ Abandonado
- ☐ Rechazado
- ☐ condenado al ostracismo
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

Formas de ocultar

Esconderse puede tomar muchas formas. A veces significa quedarse en el armario por miedo a revelar tu debilidad en un área determinada o frente a ciertas personas.

Esconderse también puede tomar la forma de tomar la decisión de no hacer algo que desees, ¡incluso algo que te permitiría usar tus fortalezas o perseguir tus intereses!

## **Reflexión: ¿Cuándo y cómo empezaste a**

**¿Esconder?**

¿Puedes recordar un momento en que se volvió demasiado arriesgado cometer un error? ¿O para tener la oportunidad de decir lo que piensas? ¿O para compartir que te sentiste diferente? ¿Qué pasó?

---

---

---

---

---

¿Cuáles han sido las formas más consistentes que ha elegido para esconderse?

---

---

---

---

¿Puedes describir tus primeros recuerdos de la clandestinidad?



### ***La historia de Sara:***Respuestas susurradas

***Aprendí a susurrar mis respuestas, en lugar de decirlas en voz alta, a la persona sentada a mi lado en clase, porque el riesgo de ser malinterpretado o equivocado frente a los demás se convirtió en un riesgo demasiado grande para correr. Si bien esto se sintió más cómodo y seguro que hablar, el inconveniente fue que mis maestros nunca supieron que yo sabía las respuestas. Tenía la intención de protegerme de una posible humillación si respondía incorrectamente o luchaba***

***expresarme sin problemas, pero el resultado fue que me privé de recibir el reconocimiento y la retroalimentación que tanto merecía por lo que sabía y tenía que aportar a la clase.***



***La historia de Michelle:*** Lo siento, mi lugar también lo es

Desordenado

***En algún momento de mi adultez temprana, dejé de tener amigos en mi casa por temor a que me juzgaran por "el desorden". No quería permitir que la gente se acercara demasiado a mis desafíos secretos. Si bien esto me protegió de la incomodidad de preguntarme si mis amigos tenían juicios en secreto o lidiar con sus críticas, me llevó al aislamiento, y mis amigos comenzaron a cuestionar mi inversión en sus relaciones.***

***No fue hasta que un amigo valientemente me llamó la atención sobre este patrón que vi lo que estaba sucediendo. No me había dado cuenta de que mi elección de mantener mi casa fuera de los límites debido a preocupaciones organizativas era tanto un mecanismo de protección como un símbolo que comunicaba involuntariamente a los demás: "¡Manténganse alejados!" Esto era exactamente lo contrario de lo que quería comunicar, lo que provocó una mayor reflexión y cambios aterradores pero finalmente satisfactorios.***



## Descubrimiento: contenerse

¿Cuál de estos patrones de contención resuena contigo?

\_\_\_\_ Frecuentemente retengo mis pensamientos, opiniones e ideas.

\_\_\_\_ Siento que necesito disculparme por todo.

\_\_\_\_ Tengo problemas para defenderme y pedir lo que necesito.

\_\_\_\_ Estoy de acuerdo con las ideas o formas de hacer las cosas de otras personas, incluso si eso significa traicionar mis necesidades o a mí mismo en silencio.

\_\_\_\_ Tiendo a usar una máscara y pretender que no tengo problemas de TDAH para que los demás no me juzguen ni me traten de manera diferente.

\_\_\_\_ Tengo miedo de que la gente conozca mi verdadero yo.

\_\_\_\_ No corro riesgos en el trabajo.

\_\_\_\_ No corro riesgos en mi vida personal, como asistir a un nuevo grupo o clase, seguir a un nuevo amigo o probar nuevos pasatiempos.

\_\_\_\_ No dejo entrar a la gente; Mantengo las relaciones superficiales o dejo que se apaguen si empiezan a sentirse demasiado cercanas.

\_\_\_\_ Mantengo a las personas fuera de mis espacios (casa, oficina, automóvil, etc.).

\_\_\_\_ Rechazo las oportunidades que podrían ponerme en el centro de atención.

\_\_\_\_\_ No comparto mis pasatiempos, talentos o proyectos apasionantes con otros.

\_\_\_\_\_ Rechazo las invitaciones.

\_\_\_\_\_ No pido ayuda ni apoyo. Otro:

\_\_\_\_\_

### **Reflexión: ¿Sigues escondido?**

¿Cómo te sientes durante este tipo de experiencias ocultas (seguro, resignado, impotente, triste, frustrado, enojado, culpable, neutral, etc.)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿A qué sigues respondiendo que te hace esconder?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



***La historia de Irene:***El viaje anual de las niñas

*Cada año, las hermanas y las primas de Irene planean un fin de semana de chicas en un lugar remoto. Si bien la escapada generalmente suena agradable en teoría, en cada viaje Irene terminaría sintiéndose inadecuada y atrapada. Cada vez, tenía miedo de rechazar la invitación porque era una tradición familiar muy apreciada.*

*Irene se negó a hablar de sus dudas con las otras mujeres antes y durante el viaje. Como resultado, no solo pasó las semanas previas al evento anual llena de temor, sino que también pasó todo el viaje llena de ansiedad. Irene sintió que no tenía las mismas habilidades que las otras mujeres para la preparación de alimentos, alojamiento, planificación y limpieza las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ella entraría en pánico de que sus debilidades "extrañas" fueran reveladas. Por ejemplo, cuando Irene solicitó un ajuste en los arreglos para dormir debido a su sensibilidad crónica al ruido, los demás la recibieron con los ojos en blanco por parecer de alto mantenimiento y no ser capaz de seguir la corriente. Irene pasaría la mayor parte del fin de semana en una gran cantidad de problemas internos.*

***angustia. Se negó a hablar de sus sentimientos y desafíos incluso con una de las mujeres porque se sentía muy avergonzada y temerosa de ser descubierta.***

Si te encuentras evitando situaciones particulares, no estás solo. A continuación encontrará algunos ejemplos comunes. ¿Qué te puedes estar perdiendo?

### **Descubrimiento: autoprotección**

Marca las situaciones que completan la siguiente oración:

Viajar con otros

\_\_\_ Conducir con otros

\_\_\_ Trabajando con otros

\_\_\_ socializando

\_\_\_ Asistir a reuniones donde mis dificultades podrían ser reveladas.

\_\_\_ Organizar o coorganizar eventos, incluso si en secreto me gustaría

\_\_\_ Hacer excursiones de un día con otras personas a lugares que realmente me gustaría visitar

\_\_\_ Participar en pasatiempos con otros

\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

### **Reflexión: El precio de esconderse**

Ocultar exige un precio. Descubramos el costo que puede haber tenido en su vida.

¿Qué situaciones le hubiera gustado compartir con otros pero evitado porque tenía miedo de ser ¿descubierto?

---

---

---

Describa cualquier oportunidad o puesto que le hubiera gustado o en el que hubiera sido bueno pero que temía dar el salto porque requería habilidades de funcionamiento ejecutivo.

---

---

---

¿Qué te has perdido porque elegiste retirarte y esconderte?

---



### ***La historia de Sharon:***Ocultando sus "límites"

*Se le pidió a Sharon que se convirtiera en presidenta de un importante comité en el trabajo debido a sus excelentes ideas y habilidades de liderazgo. Estaba emocionada por ser reconocida por sus habilidades, hasta que se dio cuenta del tipo de demandas organizacionales que requería. En lugar de pensar, soy perfecto para este trabajo, que requerirá asistencia administrativa, entonces la voy a pedir, rechazó el puesto. Sharon sintió que pedir ayuda revelaría una debilidad que haría que los demás la vieran como la persona "limitada" que es.*



### ***La historia de Lidia:***Ocultar su necesidad de ayuda

*Se le pidió a Lydia que diera una conferencia sobre un tema que le interesaba mucho y en el que era experta. Sin embargo, requería viajar una buena cantidad. Si bien disfrutaba viajar y la emoción de visitar otras grandes ciudades, a Lydia no le entusiasmaban las demandas que supondría este trabajo para descubrir cómo*

***para comprar toda la ropa y los accesorios que necesitaría, empacar y desempacar, y mantenerse al día con la miríada de aspectos logísticos y organizativos que otras mujeres parecen hacer con facilidad. Ella rechazó la oferta en lugar de considerando formas creativas de obtener ayuda con las tareas que, en su opinión, revelarían demasiada "incompetencia". ¡Otras mujeres no necesitan esta ayuda! Lydia pensó para sí misma. ¡Me sentiría estúpido si alguien supiera que no puedo hacer este tipo de cosas!***

Las mujeres no se esconden del juicio mismo, sino del ***anticipación*** de dolor, decepción y desconexión. Si bien parece que los actos de escondernos nos protegen de tal incomodidad y dolor, estos comportamientos protectores cobran un alto precio a medida que disminuimos nuestra propia luz. En lugar de bloquear y proteger, escondernos nos mantiene más alejados de lo que anhelamos.

Por qué las mujeres se esconden: el género se encuentra con el TDAH

Como hemos discutido en capítulos anteriores, las costumbres y expectativas de género están profundamente arraigadas en nuestra psique. Y estas normas pueden sabotear de forma encubierta a las mujeres con TDAH y las envían directamente a la clandestinidad. Verá, las mujeres con TDAH no son inconformistas por elección; más bien, tenemos pocas opciones más que desviarnos de los roles típicos y las normas sociales debido a nuestras diferencias basadas en el cerebro. Algunos de nosotros anhelamos mostrar comportamientos de género más tradicionales, mientras que otros anhelan romper el molde.

Las mujeres con TDAH, sin embargo, no tienen tanta libertad para tomar la decisión de apartarse, sobresalir, ser visiblemente divergentes de la norma. Este conflicto puede ser sutil, pero es profundo, generalizado y no se debe a una elección intencional de estilo de vida.

## Roles y Reglas

Mientras **roles de genero** son acuerdos sobre **dónde** pertenecemos a un grupo y qué responsabilidades tenemos en él, **reglas de genero** son pautas que rigen **cómo** cumplimos nuestro papel. Estos pueden variar sustancialmente entre culturas y familias.

Absorbemos las reglas explícitas e implícitas que rigen los roles de género y la conducta mientras crecemos. Estas “reglas” a menudo se internalizan con tanta fuerza que “romperlas” se siente punible con regaños, vergüenza o ser expulsado del grupo. De hecho, cuando una persona de una familia o grupo cambia o se pronuncia, es común que reciba lo que se denomina **mensajes de cambio**, comunicaciones verbales y no verbales para volver a la forma en que eran las cosas, donde todos estaban cómodos, incluso si las viejas dinámicas no eran saludables ni cómodas en absoluto (Lerner 1989, 193).

En familias sanas, las expectativas de comportamiento de cualquier tipo están diseñadas para proporcionar la estructura y la seguridad necesarias. Pero los roles y las reglas son lo suficientemente flexibles para satisfacer las diferencias de los miembros individuales y cambiar según sea necesario para apoyar el crecimiento de cada miembro. Si bien muchas familias se adaptan con mayor fluidez a estos cambios, otras se atascan en patrones rígidos que se pueden superar.



abajo de generación en generación. Como resultado, las familias más rígidas tienden a desarrollar reglas tácitas e inflexibles que gobiernan la forma estrecha en que operan los miembros de la familia. Cuanto más entendamos estas reglas y su poder, más capacidad tendremos para romper ciclos de vergüenza e intolerancia.

### **Descubrimiento: roles de género estereotipados en Familias**

Hay varios roles de género tradicionales comunes que a las niñas, desde la infancia, se les enseña y moldea para que encajen e incluso adopten. *(Sí, lo creas o no, ¡esto sigue siendo una cosa!)*

¿Alguno de los siguientes ejemplos suena como roles que desempeñó o se le animó directa o indirectamente a seguir dentro de su familia? Marque cualquiera que le resulte familiar:

- ☐ Niña indefensa
- ☐ tranquila buena chica
- ☐ Cuidador o apoyo de padres o hermanos Niña no
- ☐ muy inteligente
- ☐ Chica tímida
- ☐ Alhelí socialmente torpe
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

## **Intersecciones de género y TDAH**

Aunque los roles y las expectativas de género no se comunican ni controlan de manera tan directa como hace varias décadas, muchas mujeres con TDAH se sienten restringidas y restringidas por mensajes interiorizados sobre lo que significa ser una mujer "suficientemente buena" en nuestras familias, comunidades, y la sociedad en su conjunto. Estos roles y prohibiciones implícitos pueden hacer que sea difícil para nosotros satisfacer nuestras necesidades (de adaptaciones, ajustes o simplemente comprensión y apoyo) y superar los temores de salir de tales construcciones. Para vivir una vida audaz y satisfactoria, es importante que nos demos cuenta de cómo nuestras experiencias con el TDAH se cruzan con nuestras experiencias de género y las reglas, roles y expectativas relacionadas.

Una pregunta bastante simple como "¿Cómo puedo ayudar a mi TDAH en este momento?" puede convertirse fácilmente en "¿Cuáles son las consecuencias de pedir ayuda?" o "Necesito resolver esto por mi cuenta y ser un jugador de equipo... ¿Qué pasa si piensan que soy incapaz? ¿Qué pasa si se enojan porque necesito establecer un límite?... Seré percibido como enojado y con derecho. No debería hacer olas. Esto complica aún más nuestra capacidad para pedir ayuda, revelar vulnerabilidades y hacer valer nuestras necesidades para realizar cambios que puedan afectar a otros.

Hacer retroceder estas prohibiciones requiere el coraje de afirmarse desde un espacio empoderado que honra las diferencias. Significa correr el riesgo de romper algunas reglas.

## Aprendiendo a romper las reglas

Laurel Thatcher Ulrich (1976) dijo célebremente: “Las mujeres que se portan bien rara vez hacen historia”. En el proceso de desaprender lecciones opresivas y desenredar narrativas dañinas, se nos presenta la oportunidad de romper algunas reglas. Esto comienza con rechazar lo que aprendimos que "debería" ser una mujer.



### ***La historia de Alexis:***Dirigiendo su propio barco

***Alexis, de cuarenta y ocho años, está al borde de algunos cambios emocionantes. Cansada de trabajar en recursos humanos, donde no podía expresar sus fortalezas y pasiones, decidió abrir su propio negocio de consultoría con la ayuda de un asistente confiable. Alexis había estado soñando con este salto durante años y finalmente había llegado a un lugar donde se sentía fuerte para hacer la transición.***

***Solo había una cosa que temía: contárselo a sus amigos y familiares, a quienes les había ocultado este sueño durante años. Después de varias semanas de trabajar para enfrentar este temible punto de inflexión, Alexis llegó a una sesión de terapia con un aspecto agotado y derrotado, un cambio drástico con respecto a la semana anterior. A pesar de su reciente fortaleza y claridad en torno a lo que necesitaba, Alexis se echó a llorar y describió los abrumadores sentimientos de miedo, vergüenza y duda que experimentó la semana anterior cuando se enfrentó a comunicar su gran y emocionante sueño a los demás. Ella dijo que había encontrado***

***se quedó atrapada en su cabeza, recordando todos los momentos en que otros la habían llamado egoísta, emocional, descuidada y mandona cada vez que hablaba o tomaba decisiones independientes que se apartaban de la multitud.***

***Al crecer, Alexis fue considerada una niña de voluntad fuerte. Era franca y, a menudo, inventaba sus propias formas creativas de realizar las tareas, una cualidad que no siempre apreciaban los miembros de su familia y sus maestros. Se sintió avergonzada y asfixiada por las reglas verbales y tácitas sobre cómo “deberían” comportarse las niñas. Alexis estaba aterrorizada de que este salto solo reforzara estas narrativas y que aquellos de quienes más necesitaba apoyo la percibieran como egoísta, impulsiva y demasiado emocional, demostrando que todos tenían razón después de todos estos años.***

***Después de hablar sobre estos enredos y las formas en que reflejaban los mensajes internalizados sobre el comportamiento de género y la percepción errónea de los síntomas del TDAH por parte de los demás, Alexis pudo volver a centrarse en su propio sentido de conocimiento. Cuando la sesión llegó a su fin, Alexis afirmó lo que creía profundamente que era verdad: que no solo estaba tomando una buena decisión por sí misma y era capaz de hacer valer su decisión ante los demás, sino que también era alguien capaz y digno de dirigir su propio barco.***

Las mujeres con TDAH no eligen necesariamente actuar de formas no tradicionales, simplemente no tenemos otra opción. A menudo no podemos encajar en las cajas tradicionales de género porque

las tareas históricamente asignadas a las mujeres a menudo requieren habilidades de funcionamiento ejecutivo sustanciales, las mismas áreas en las que luchan las mujeres con TDAH. Para empeorar las cosas, las mujeres con TDAH a menudo dicen que no tenemos forma de explicar o describir esta experiencia a las personas que no tienen TDAH, independientemente de su orientación de género. Es probable que dicha inconformidad de género y los desafíos relacionados tengan capas especiales y únicas para los miembros de la comunidad trans o queer, para quienes la discriminación contra la fluidez de género es una amenaza diaria para el bienestar.

### **Reflexión: Impacto de los Roles de Género**

¿Qué aprendiste sobre pedir ayuda y hacer valer tus necesidades dentro de relaciones que esperaban un comportamiento de género tradicional?

---

---

---

---

---

---

## Descubrimiento: reglas de género

Todos recibimos mensajes sobre reglas particulares que proscriben y vigilan los comportamientos de las mujeres. Estas reglas, y sus consecuencias implícitas, a menudo se interponen en el camino de pedir ayuda o apoyar las necesidades basadas en el cerebro del TDAH.

¿Te resulta familiar alguna de las siguientes reglas?

\_\_\_ No hagas olas.

\_\_\_ Se bueno.

\_\_\_ Sea complaciente.

\_\_\_ No pidas favores especiales.

\_\_\_ No pida privilegios especiales, como apoyo básico o adaptaciones adecuadas.

\_\_\_ No actúes como si pensaras que eres

\_\_\_ especial. No destaques.

\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_



## ***La historia de Deb:***Reglas, roles y tradiciones

***Mientras crecía, la familia de Deb era bien vista en su pequeña comunidad. Su madre, una maestra, fue la piedra angular del distrito escolar, siempre activa, extrovertida, organizada y en excelente forma. Ella encajaba bien con las otras mamás de la comunidad y***

***regularmente organizaba reuniones sociales, completas con decoraciones y productos horneados. Deb recordó haber jugado a la cocina y a la anfitriona mientras crecía, y ahora, como adulta, anhelaba replicar la naturaleza sociable de su madre y la rutina perfectamente sincronizada. Pero siempre parecía quedarse corta.***

***El padre de Deb rara vez estaba en casa. Y cuando estaba en casa, Deb tenía problemas para conectarse con él, ya que conocía la regla tácita de "no aumentar el estrés de papá". Nunca sintió que pudiera compartir sus verdaderos pensamientos y sentimientos o los altibajos naturales de la vida con su padre. Deb nunca se sintió completamente digna de los esfuerzos de sus padres y temía profundamente decepcionarlos, por lo que a menudo ocultaba sus desafíos para hacerlos felices y orgullosos, y no causar problemas.***

***Deb aprendió que se supone que las mujeres deben ser amables y no hacer olas. Cuando encontró el coraje para pedir ayuda o compartir una opinión, sintió que hacía que los demás se sintieran incómodos. Deb se sintió como una carga por pedir apoyo, ya que sus necesidades y desafíos únicos fueron descartados rápidamente. Sentía como si solo molestara a la gente cuando se atrevía a hablar o expresar desacuerdo.***

***Ahora que Deb vivía en una comunidad próspera como esposa y madre, estaba rodeada de mujeres como su madre: mujeres que eran organizadas, activas, puntuales, usaban pantalones de yoga caros, practicaban lo que parecían ser técnicas de crianza moralmente superiores y perfectamente adherido a los horarios apretados. (Todo un montaje para un***

***mujer con TDAH!) Deb se sentía vulnerable acerca de sus diferencias al comparar sus habilidades y desafíos con los de las mujeres que la rodeaban. Aunque a veces idealizaba la desempeño de las mujeres en su comunidad, Deb también sabía, aparte de todos los sentimientos, que ella tenía algunas diferencias y luchas serias que otros no tenían y con las que no podían identificarse. Era evidente que ella era "The Odd Mom Out".***

***Cuando trató de mantener sus desafíos en secreto y "pasar por normales" para mantenerse al día con los roles y reglas encubiertos en su comunidad, Deb se sintió constantemente abrumada y exhausta, sin mencionar que era completamente falsa. Cuando no pudo "aprobar" porque sus desafíos basados en el cerebro simplemente no se lo permitieron, Deb se aisló para que las mujeres que admiraba en secreto no descubrieran que no podía cumplir con los estándares implícitos para las mujeres en su***

***comunidad.***

***Debido a que Deb creció en un hogar donde las mujeres eran responsables y se destacaban por mantener la conexión y los rituales en la familia, Deb se sentía particularmente presionada y deprimida durante las festividades. Había internalizado un conjunto de reglas y roles que le resultaba extremadamente difícil cumplir debido a sus desafíos en el funcionamiento ejecutivo, lo que agregaba una capa adicional de tensión emocional. Además, todavía sentía la presión de la antigua regla familiar de que era inapropiado y egoísta hablar porque podría "causar problemas".***



***Deb creía profundamente que su papel como "La responsable de continuar con las tradiciones familiares" no era negociable y, como resultado, se negó a abordar el tema de modificar estos rituales, sin importar lo que le costara. A Deb le preocupaba que establecer límites en torno a sus necesidades y pedir ayuda decepcionaría a su familia y, en última instancia, conduciría a una desconexión profunda. Estos roles, reglas y temores internalizados sobre las tradiciones familiares y los ideales femeninos generaron tensión, estrés y resentimiento, lo que empeoró las cosas y, a menudo, resultó en ansiedad y episodios de depresión. Deb se sintió atrapada por toda una vida de mensajes internalizados y no sabía cómo negociarlos o navegarlos.***

### **Reflexión: La historia de Deb**

¿Se identifica con alguno de los mensajes implícitos u observados sobre roles de género, reglas de género o rituales que Deb internalizó en el camino? ¿Cómo te impactan?

---

---

---

---

---

## Romper el molde

Independientemente de su identificación política, la mayoría de las mujeres pueden relacionarse con la declaración del líder de la mayoría del Senado, Mitch McConnell, a la senadora Elizabeth Warren en 2017 que rápidamente se volvió viral. McConnell, en desacuerdo con la decisión de Warren de pasar por alto la tradición y hablar en el Senado, hizo una de las declaraciones públicas más conmovedoras que se hayan escuchado en mucho tiempo. “Ella fue advertida. Se le dio una explicación. Aun así, ella persistió”. Este ejemplo habla en voz alta de los mensajes de rechazo que las mujeres encuentran cuando vamos contra la corriente. Nótese que fue el rechazo de Warren a la tradición y el uso de su voz, no las inclinaciones políticas o el contenido de su discurso, lo que fue reprendido. Como mujeres con TDAH en este viaje de desenredar, se nos llama continuamente a persistir, a pesar de las viejas historias y las adversidades.

Cuando las mujeres con TDAH se enfrentan a desafíos basados en el cerebro dentro de ciertas relaciones, en entornos que se basan en tradiciones arraigadas en los roles de género, o cuando intentan participar en tareas tradicionalmente asignadas a las mujeres (enviar tarjetas navideñas, hornear un guiso para un vecino enfermo, organizar el hogar, etc.), a menudo experimentamos una inmensa dificultad para hablar para hacer valer nuestras dificultades y necesidades. Podemos pedir disculpas en exceso, decir que sí a las solicitudes de favores que no podemos o no queremos hacer, o participar en comportamientos que intentan "hacer las paces".

por no poder encajar o actuar de manera neurotípica.

Puede sentirse atado por prohibiciones y expectativas tácitas que asaltan aún más su sentido de autonomía y agencia, silenciándolo efectivamente en los momentos en que más necesita afirmarse.

## Consecuencias implícitas de romper las expectativas

Junto con las reglas, expectativas y mensajes verbales y tácitos sobre lo que se prefiere dentro de un grupo, también captamos las consecuencias que pueden surgir si no nos suscribimos a las reglas. Estas amenazas implícitas pueden ser un tono, una mirada, una frase o un comportamiento que comunique: “Estás yendo demasiado lejos. Echarse atrás. Vuelve a ser como era. No te salgas del molde”. Estas consecuencias suelen insinuar que el bienestar del grupo o relación estará de alguna manera en riesgo si actuamos de forma no conforme. Tememos ser condenados al ostracismo, juzgados y aislados si nos pronunciamos o rompemos el molde de alguna manera.

A menudo somos tan reacios a revelar nuestras fortalezas o logros como a dejar que la gente vea nuestras dificultades. La prohibición se trata de mostrar las diferencias, ya sean desafíos o regalos. Una consecuencia temida puede ser recibir mensajes sutiles como: “¿Te crees mejor que nosotros?”.

## Reflexión: persistente

¿Recuerda alguna prohibición sutil sobre mostrar sus fortalezas o dones, o separarse del grupo de una manera positiva? ¿Cómo podría haberte impactado eso?

---

---

---

---

---



***La historia de Tammy:*** ¡Estás lleno de ti mismo!

*Tammy es muy inteligente, pero su rendimiento era bajo debido a su TDAH, que acababa de ser diagnosticado. Con apoyo e intervención adicionales luego de su diagnóstico, Tammy comenzó a perseguir su sueño de tener su propio negocio. Comenzó a trabajar en la creación de una nueva tarjeta de presentación y un sitio web. Quería tomarse un tiempo los domingos para trabajar en su nuevo y emocionante proyecto.*

***El problema era que todos los domingos venían sus cuñados y cuñadas. Las mujeres veían su reality show favorito, se reían y se divertían. Pero los domingos eran el único tiempo de Tammy para sí misma, y tenía problemas para quedarse quieta durante un programa de televisión completo.***

***Tammy no solo sentía que no podía expresar su necesidad de tiempo y espacio, sino que también le preocupaba que los miembros de su familia se burlaran de sus nuevas ambiciones e ideas. Después de todo, a menudo se reían de sus ideas originales cuando era niña.***

***En lugar de comunicarse de manera efectiva y darse permiso para reclamar espacio para dedicarse a su negocio, Tammy continuó pasando los domingos sintiéndose cada vez peor. Preocupada por el resentimiento y tratando de mantener el secreto de su emocionante nuevo negocio y su deseo de estar en otro lugar, Tammy no pudo disfrutar el tiempo juntos de la manera que le hubiera gustado, y no pudo hacer lo que realmente quería ser. haciendo cualquiera de los dos. Sintió que necesitaba esconder estas nuevas partes de sí misma de la multitud. Tammy tenía miedo de romper con la tradición familiar y tener que enfrentarse a viejos comentarios, como "¡Estás tan engreído!" Los recuerdos de viejos mensajes presentaban una barrera para irrumpir en su nueva vida.***

Debido a que las mujeres están preparadas para nutrir la conexión, somos particularmente susceptibles a las amenazas percibidas a las relaciones en las que encontramos significado o nutrimento. Y, sin embargo, como mujeres con TDAH, a menudo nos vemos obligadas a hacer

las cosas de manera diferente ya que nuestro cerebro no siempre aparece cuando lo necesitamos. Imposible como puede ser para todas las mujeres, es aún más difícil para las mujeres con TDAH estar a la altura del estándar de oro de "The Superwoman Imago" (Eichenbaum y Orbach 1987). Tener TDAH significa que también es probable que tengamos algunas necesidades únicas de apoyo, y puede ser difícil pedir estas cosas porque el acto de pedir puede ser una señal de alerta que sacude las cosas. A veces, el acto de pedir da más miedo y es más problemático que lo que sea que estemos pidiendo, especialmente si vivimos o trabajamos dentro de un sistema que percibe la asertividad de las mujeres como una amenaza o un lloriqueo.

### **Descubrimiento: el precio de revelar**

¿Ha tenido dificultades para revelar sus diferencias en el pasado? Marque cualquiera de estos que suene familiar.

\_\_\_\_ ¿Se ha abstenido de pedir ayuda o apoyo en situaciones adversas para el TDAH? (*Pensarán que soy engreído y con derecho. O pensarán que yo pienso, "soy especial", ¡y luego me rechazarán!*)

\_\_\_\_ ¿Alguna vez se ha abstenido de pedir adaptaciones (como pedir horarios flexibles), mudarse a un área más tranquila de la oficina o cerrar la puerta en el trabajo, aunque sabe que podría ser un miembro del equipo mucho más comprometido y eficiente? (*¡No quiero parecer hostil! ¡Te prometo que soy una buena persona! ellos me darán*)

*críticas negativas sobre mi evaluación de desempeño y no querrán conocerme si hago estas cosas.)*

— ¿Alguna vez ha querido pedir más personal de apoyo en el trabajo o sugerirle a su pareja que consiga un ayudante en casa, pero no lo hizo por miedo a la respuesta que podría obtener? (*Ya sé cómo va a ir esto. Van a decir: "¿En serio? ¡Hay cosas más importantes en las que gastar dinero!"*)

— ¿Alguna vez has tenido una fiesta y le has pedido a la gente que traiga platos de comida compartida (porque te encanta entretener pero cocinar no es lo tuyo), solo para encontrarte con un rechazo? (*Realmente no quiero escucharlos decir: "¡No es tan difícil! Pon algo en la olla de cocción lenta. Cocinar no es ciencia espacial".*)

— ¿Alguna vez te has encontrado con una respuesta demasiado simplificada y crítica cuando has descrito lo abrumado que te sientes cuando asistes a baby showers y bodas? (*Realmente me aterra escuchar, "¡Será divertido! ¡Relájate! ¿Has revisado el registro? ¡Los buenos regalos casi se han ido!" ¡Estas cosas son horribles!*)

— ¿Alguna vez te has preocupado por la reacción de un amigo si le pidieras tener una reunión social en un lugar tranquilo fuera de tu casa? (*Técnicamente, sé que es mi "turno". Ya puedo escucharlo: "¡Todos los demás han sido anfitriones!" Qué asco.*)

## Reflexión: El precio de la revelación

¿De qué manera situaciones como las de los ejemplos enumerados anteriormente han seguido afectando la forma en que oculta o da voz a sus diferencias y necesidades?

---

---

---

---

---

---

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH



Una de las estrategias de afrontamiento más generalizadas y dañinas en las que confían las mujeres con TDAH para protegerse es esconderse.



Si bien los actos de esconderse parecen cumplir la función de evitar la incomodidad, el conflicto y la vulnerabilidad, también encierran gran parte de lo que eres y de lo que tienes para ofrecer al mundo.



Esconderte te saca de tu vida.



🌸 Los roles de género, las reglas y las expectativas añaden leña al fuego para las mujeres con TDAH, ya que complican e impiden aún más los intentos de hacer valer su voz, ocupar espacio y defender sin disculpas sus necesidades, preferencias, ideas y fortalezas únicas.

🌸 El efecto final del auto-silenciamiento y el refuerzo de los comportamientos ocultos agrega otra barrera más a sus intentos de crear una vida que respalde sus desafíos de TDAH y resalte sus fortalezas.

## PARTE II:

más brillante

***“La mayoría de las sombras de esta vida son  
causadas por permanecer bajo nuestro propio  
sol”.***

***- Ralph Waldo Emerson***

Como Emerson alude con elocuencia en esta cita, nuestro mayor obstáculo a superar en el camino hacia el cambio es el miedo a nuestra propia luz. La reflexión de Emerson habla de los períodos de dificultad y oscuridad a los que contribuimos, y quizás incluso creamos, al resistir nuestro propio derecho a brillar.

Brillar: permitirnos imaginar y dar un paso hacia una forma de vida más brillante como mujeres con TDAH requiere que consideremos lo que realmente queremos, mostrarle al mundo más quiénes somos, elegir con quién queremos conectarnos y admitir de quién. es posible que queramos mudarnos. Este proceso puede desencadenar barreras internas que van en contra de lo que aprendimos de niñas sobre cómo se espera que las mujeres se comporten de manera complaciente.

Las mujeres con TDAH comúnmente expresan temores y encuentran resistencia en esta etapa del viaje. Es por eso que toda esta sección, Brighter, está dedicada a ayudarlo a cruzar el puente que lo lleva a salir de su propia sombra y tomar el camino más adecuado para usted.

Ahora es el momento de concentrarse en imaginar una visión completamente nueva de sí misma y probar una nueva versión de su vida como mujer con TDAH. Así que continuemos, ***brillantemente***.

# CAPÍTULO 5:

## Ajustar al brillo

### Jugando con posibilidades

Marianne Williamson, una famosa autora inspiradora, expresó un sentimiento similar a la cita de Emerson al comienzo de esta sección cuando escribió: “Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados. Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta” (1996, 190).

La cita de Williamson es particularmente poderosa a la luz del viaje que estás haciendo como mujer con TDAH. Como la mayoría de las personas, es posible que te sientas incómodo, mal preparado y abrumado cuando las nubes se abren y el calor o la oportunidad entran en tu vida.

La idea misma de que el sol brille sobre ti puede parecer demasiado poco familiar y brillante cuando estás acostumbrado a mantener la cabeza gacha, solo tratando de sobrevivir con el clima siempre cambiante de tu cerebro atípico y tu espacio emocional fluctuante. El crecimiento, el cambio y dar un paso más completo hacia su propia luz pueden parecer completamente inverosímiles, tal vez incluso irresponsables. Si no estás listo para

brillo inesperado, su primer impulso podría ser alejarse o taparse los ojos. Podría retirarse adentro.

Sin embargo, en este punto de su viaje, es probable que regresar a la oscuridad de la clandestinidad ya no se sienta tan seguro y tolerable como antes. Entonces, con suerte, considerará ajustar sus planes. En lugar de retirarse, tal vez esta vez pueda tomarse un momento para reagruparse, tomar un poco de protector solar y un sombrero flexible para protegerse, y salir para disfrutar del calor del sol.

Queremos que comprenda que para la mayoría de las mujeres, con o sin TDAH, considerar la posibilidad de brillar más intensamente puede desencadenar miedo y dudas. El cambio genera ansiedad sobre muchas cosas, no solo sobre nosotros mismos y lo que sea que esté cambiando en nuestra vida, sino también sobre cómo podrían reaccionar otras personas en nuestra vida. Esta es una parte normal y esperada del proceso; es un componente inevitable y necesario de este tipo de transición. Recuerda, ¡no solo tú estás cambiando! Como resultado de sus cambios, todos los demás en su órbita tendrán que adaptarse, y eso llevará algo de tiempo y persistencia. Le recomendamos que sea paciente con el proceso.

Con el TDAH, siempre han faltado piezas del rompecabezas que conforman la imagen completa de ti mismo. Ahora es el momento de empezar a pensar en construir una nueva imagen de ti mismo que reponga las piezas faltantes o corrija la imagen para hacerla más completa y precisa después de años de distorsión y desánimo. Esta imagen más completa y precisa de ti mismo y tus posibilidades tiene que incluir una comprensión integrada de tus fortalezas y tus

desafíos, así como sus intereses, necesidades de apoyo, recursos y, especialmente, los rasgos de carácter duraderos que posee y en los que puede confiar.

Cuando tenemos las vulnerabilidades del TDAH, por lo general somos muy conscientes de nuestras dificultades. Sin embargo, nuestros rasgos fundamentales que son naturales y duraderos a menudo se pasan por alto porque los vemos como "sin importancia" o como "simplemente parte de lo que soy". Los síntomas y las experiencias del TDAH pueden dominar fácilmente nuestra visión de nosotros mismos. Podríamos dar por sentadas nuestras fortalezas y rasgos de carácter centrales. Cuando pasamos por alto estos rasgos fundamentales duraderos, no tenemos la oportunidad de desarrollarlos y, por lo tanto, no podemos desarrollar la sensación de que podemos contar con las partes fundamentales de nosotros mismos cuando más las necesitamos.

## Probando nuevos sueños

Esta etapa del viaje hacia el brillo se trata de probar nuevas ideas, historias y visiones de la misma manera que podrías experimentar con nuevos estilos de ropa: divirtiéndote y sabiendo que aún no estás asumiendo ningún compromiso. Puede reírse y descartar la mayor parte de lo que se prueba, pero, dado que se abre a las posibilidades, es posible que encuentre algunos elementos nuevos que reflejen quién es realmente ahora.

Con el mismo espíritu de diversión y alegría, permítete disfrutar sacando viejos sueños para ver cómo encajan. Decida qué debe modificarse, descartarse, actualizarse o almacenarse para que siga siendo una fantasía preciada para siempre.

La alegría es la clave para "resistir la resistencia" a su narrativa en expansión y para bajar la guardia.

## Vestir tus esperanzas y sueños

Para comenzar a actualizar sus viejos sueños, es útil identificar qué tipo de soñador podría ser y descubrir cuál es su relación con su sueño máspreciado, descartado o no descubierto. La mayoría de nosotros tuvimos sueños desde pequeños. Algunas eran fantasías construidas sobre superhéroes o nuestros padres, lo que veíamos en la televisión, o una tía o un maestro favorito. Para algunos de nosotros, los primeros sueños se basaron en descubrimientos de verdaderos talentos o pasiones. Esto puede haber llevado a años de alimentar esperanzas y sueños secretos acerca de cumplirlos. Para otros, los sueños se dejaron de lado temprano porque nuestras circunstancias en la vida eran duras y no permitían el tipo de privilegio o lujo de perseguirlos. Y aún otros pueden haberse ahogado en los detalles de la vida diaria hasta el punto de que nuestros sueños y esperanzas finalmente se perdieron en el fondo de nuestras pilas.

Para las mujeres con TDAH en las primeras etapas de la edad adulta, a menudo hay una sensación de estar perdidas, desanimadas y completamente inseguras sobre cómo proceder hacia nuestra (o cualquier) visión del futuro. Muchos no están seguros de por dónde empezar o tienen problemas para identificar sus sueños, pasiones e intereses en primer lugar.

Jennifer, una clienta, nos escribió:

Para mí, el problema no es solo organizarse. Se trata del sentimiento de que no tengo derecho a esperar y soñar.

Esta declaración describe la naturaleza perniciosa de las esperanzas y los sueños perdidos que es común entre las mujeres con TDAH. Y esta pérdida de esperanzas y sueños puede matar lentamente nuestro espíritu, ahogando nuestros sentimientos de vitalidad y vitalidad. Un sentimiento de propósito es un ingrediente esencial que impulsa a los seres humanos y combate la desesperanza. Por lo tanto, descubrir un sentido de propósito y dar sentido a las experiencias de la vida es un elemento fundamental del tratamiento exitoso de adultos con TDAH.

Las medidas clave de la eficacia del tratamiento tienen que ir más allá de si un individuo ha aumentado la puntualidad o ha disminuido el tamaño de sus almorranas. Si bien es necesario un apoyo estratégico para los síntomas y desafíos específicos del TDAH, el tratamiento integral del TDAH también debe incluir preguntas como: "¿Me estoy moviendo hacia un sentimiento de mayor autenticidad y significado, y estoy realizando las esperanzas y los sueños que me hacen sentir vivo?" ?"

*Las visiones convincentes y un  
sentido de propósito estimulan  
y activarnos, que es  
crucial para los adultos con  
TDAH cuyos cerebros anhelan  
y requieren una entrada que sea*



*altamente estimulante.  
Explorar lo que nos da  
propósito, significado y  
la dirección futura no es solo un  
montón de pelusa para sentirse bien  
descubriendo lo que nos ilumina  
up es imperativo para  
regular el cerebro con TDAH.*

## Cuatro tipos de sueños

Cuando observa sus primeros sueños, es posible que desee sacar algunos de un estante y quitarles el polvo, mientras que otros los siente como tesoros para guardarlos para siempre en una caja especial de recuerdos. Cualquiera que sea su relación con sus sueños anteriores, es importante descubrir cómo encajan con usted ahora para que pueda considerar lo que quiere hacer con ellos.

Piense en lo que sucede cuando revisa la ropa en su armario (una temida tarea de TDAH). Es posible que te sientas abrumado ante la idea de quitarte toda esa ropa vieja. Algunas piezas pueden hacer que te sientas desanimado porque ya no encajas en ellas, mientras que otras pueden hacerte sentir nostalgia por un momento querido de tu pasado. Otras piezas con las que te encuentres podrían sorprenderte porque se habían quedado atascadas en el fondo del armario y te habías olvidado por completo de ellas. Cuando miras más de cerca, ves cómo se pueden alterar.

y actualizada para adaptarse a ti en este momento de tu vida. También puede darse cuenta de que hay muchas piezas de ropa que está listo para soltar. Aunque puede haber sido un proceso agotador al principio, al final de este proceso de descubrimiento y clasificación es probable que te sientas más ligero, más libre y más relajado.

De la misma manera que actualizas tu guardarropa, puedes revisar tus viejos sueños y clasificarlos en cuatro cajas mentales:

- Guardar pero necesita modificación
- Necesita una actualización
- ¡¿Qué estaba pensando?!
- Deseche y comience de nuevo

### GUARDA PERO NECESITA ALTERACIÓN

Cuando examinamos las viejas fantasías o sueños de la infancia, la adolescencia o la adultez temprana, a menudo encontramos algunos que están completamente desactualizados. Ciertos elementos, sin embargo, aún pueden encajar de alguna manera, pero deben modificarse para la fase actual de la vida. En esta caja van los sueños que todavía encajan y hablan de tus talentos y pasiones, pero que necesitan ser alterados para adaptarse a quién eres ahora.



***La historia de Margi:*** nacido para cantar

***Cuando Margi era una adolescente, era una cantante bastante buena y estaba en una banda escolar. Incluso soñaba con convertirse en una estrella de Broadway. Ahora que tiene cuarenta años, ha llegado a un acuerdo con el hecho de que ha pasado la etapa de la vida en la que es posible convertirse en una estrella de Broadway. No ha cantado en público desde la escuela secundaria, aunque mientras está en la ducha o conduciendo, canta en voz alta con pasión y en secreto piensa que todavía es "bastante buena".***

***Desde que a Margi le diagnosticaron TDAH, la trataron con medicamentos y se unió a algunos grupos en línea donde se conectó con otras mujeres con TDAH, comienza a sentirse más segura de sí misma y quiere priorizar su tiempo y energía de maneras que sean más satisfactorias. Margi se da cuenta de que los elementos de su primer sueño todavía le hablan.***

***Margi trabajó con su entrenador de TDAH para descubrir cómo transformar su sueño juvenil de actuar en su etapa actual de la vida. En lugar de simplemente dejar sus sueños en el pasado, carcomiéndola cada vez que ve a alguien cantar en público, Margi trabajó para cumplir sus sueños y deseos anteriores, pero de una forma alterada. Empezó a tomar clases de canto. Con el tiempo, se armó de valor para inscribirse en un concurso de talentos en una conferencia nacional sobre el TDAH, donde cantó para un público que la apoyó mucho y la vitoreó, incluso cuando le temblaba la voz. Se sintió alentada por el refuerzo de sus compañeros y se sintió fortalecida al salir del escenario.***

***Eventualmente, Margi se unió a un grupo teatral local a través del cual puede cantar en producciones de los espectáculos de Broadway que amaba y de los que soñaba ser parte cuando era adolescente.***

### **Reflexión: Guardar pero alterar**

“Mis viejos sueños eran realidad entonces y siguen siéndolo ahora. Se basan en las fortalezas o talentos que realmente tuve o tengo y todavía quiero cumplir en mi vida de alguna forma”. ¿Te parece cierta esta afirmación?

\_\_\_ Sí

\_\_\_ No

¿Qué partes de estas primeras visiones aún te despiertan?

---

---

¿Cuál sería una forma de estas visiones que podría tener sentido para usted hoy, en este momento de su vida?

---

---

---

---

#### NECESITA UNA ACTUALIZACIÓN

Algunas piezas de nuestros sueños nunca se basaron completamente en la realidad, sino que representaron un elemento central de nuestra personalidad que queríamos expresar de alguna manera. El significado del sueño aún permanece, pero la forma real no importa tanto como lo que queríamos expresar.

En este caso, es posible que necesitemos comprender cuál era el significado de un sueño en particular, incluso si la forma original no se basaba en verdaderos talentos o deseos (Solden 2002). Tal vez te gustó la idea de ser una estrella de rock incluso si nunca fue realista y no podías llevar una melodía o mantener el ritmo para salvar tu vida; sin embargo, había algo dentro de ti que siempre ha querido sobresalir y ser escuchado y admirado. Tal vez lo que todavía vive en ti, lo que sigue siendo fundamental para ti, es el deseo y la capacidad latente de expresarte, de ser visto o de estar frente a personas que te escucharán. Tal vez desee soltarse de alguna manera que no ha podido hacer durante todos estos años de lucha mientras intentaba controlar su vida con el TDAH.



***La historia de Jaime:***quiero ser visto

***A diferencia de Margi, que en realidad quería cantar y tenía la voz para respaldarlo, Jamie quería cantar pero no podía tocar la melodía. Cuando era una niña con TDAH de presentación predominantemente inatenta, estaba constantemente perdida en sus pensamientos y era tímida. Pensó que tal vez quería actuar, cantar o bailar, pero, como adulta joven que recuerda su infancia, se dio cuenta de que esos no eran en realidad verdaderos intereses o sueños. Lo que Jamie realmente siempre quiso fue ser visto y escuchado. Su verdadero sueño era tener confianza y dejar que la gente viera lo inteligente y creativa que era, en lugar de esconderse de forma segura en un segundo plano.***

***Jamie tenía veintitantos años cuando le diagnosticaron y comenzó a trabajar con un terapeuta. Se había sentido muy perdida, desanimada y ansiosa. Aunque se sintió mejor después de comenzar el tratamiento y comprender sus desafíos, todavía no estaba segura de cómo proceder. Cuando comenzó a examinar sus primeros sueños, se dio cuenta de que el significado central, ser visto y oído, todavía estaba muy vivo y que todavía anhelaba cumplir esa fantasía.***

***Con apoyo, se unió a un grupo de oratoria con el que practicó la lectura de ensayos en voz alta. Ganó confianza y luego encontró su voz en el trabajo, donde comenzó a hacer presentaciones creativas frente a grupos. Finalmente fue reconocida por ser la joven creativa que siempre había sido.***

### **Reflexión: necesita una actualización**

“Mis viejos sueños eran más una fantasía. Eran más representaciones de cualidades o experiencias que me emocionaban que metas realistas. Pero los elementos de esos sueños aún resuenan, y quiero entenderlos más para poder perseguirlos de alguna manera”. ¿Te parece cierta esta afirmación?

\_\_\_ Sí

\_\_\_ No

¿Qué representaban tus viejos sueños? ¿Qué temas o deseos se destacan?

---

---

---

¿Puedes pensar en una manera de volver a imaginar los hilos de tus primeros sueños en tu vida actual de una manera que cumpla el propósito de tu sueño original?

---

---

---

## ¿QUÉ ESTABA PENSANDO?!

Como si estuviéramos revisando un montón de ropa vieja, al revisar nuestros viejos intereses, sueños y metas, podríamos preguntarnos: ***Wow, ¿en qué estaba pensando cuando compré todo esto? ¡No tenía ni idea! Ya no me gusta ninguno de estos. ¡Nunca expresaron realmente quién era yo!*** Muchos de nosotros con TDAH decimos que nunca tuvimos una imagen clara de nuestro futuro. Incluso si tuviéramos sueños o deseos en algún momento, esas ideas parecían más fantasía que realidad.

Tal vez nunca te hiciste preguntas sobre lo que querías. Tal vez el camino de su vida y los síntomas del TDAH se desviaron de formas imprevistas que descarrilaron sus intenciones originales. Tal vez nunca pudiste descubrir lo que querías hacer, sin importar cuántas veces te lo preguntaste o saltaste de una cosa a la siguiente sin sentir esa atracción extra especial. Quizás no te has permitido tener sueños. Tal vez creías que pensar en esas cosas era un lujo que no merecías o para el que no tenías tiempo a la luz de otras exigencias y circunstancias de la vida.



***La historia de Elisa:*** Un soñador primerizo

***Eliza tuvo una vida dura. Además del TDAH no diagnosticado, fue criada por su abuela y***



***siempre tenía que trabajar para ayudar. Era fácil pasarla por alto como la niña brillante que era porque siempre estaba desorganizada y siempre perdía sus pertenencias. Luchó por mantenerse despierta en la escuela porque nunca dormía lo suficiente. Decidida a sacar buenas notas, Eliza se quedaba despierta hasta tarde para estudiar, a pesar de que tenía que encargarse de todo en la casa, además de tener un trabajo después de la escuela cuando era adolescente.***

***Se sentía ansiosa la mayor parte del tiempo, pero nadie sabía cuánto luchaba o cuánto trabajaba demasiado. Su atención se centró en ayudar a su abuela ya ella misma a sobrevivir. Quería complacer a sus maestros ya su abuela obteniendo buenas calificaciones, pero nadie la ayudó a visualizar su futuro y nadie la ayudó a comprender sus desafíos. Aunque comenzó la universidad comunitaria después de la secundaria, eventualmente tuvo que abandonar para ganar dinero para la familia. Además, las demandas de escritura y lectura se volvieron demasiado para ella.***

***Eliza dejó de hacerse las preguntas importantes y siguió con su vida. Veinte años, tres hijos, dos maridos y muchos trabajos aburridos más tarde, cuando el médico de su hijo le diagnosticó TDAH, se volvió hacia Eliza y le preguntó: "¿Alguna vez has pensado que tal vez esto responda algunas de las preguntas sobre tu vida como ¿Bueno?"***

***Eliza fue correctamente diagnosticada, tomó medicamentos para el TDAH, comenzó a leer sobre mujeres con TDAH y, después de todos esos años de sentirse***

*deprimido, comenzó a trabajar con un consejero. Eliza se quedó sin palabras cuando el consejero le preguntó: "Eliza, ¿qué quieres?". Ella no tenía idea. Hacía mucho tiempo que no se hacía estas preguntas. Estaba exhausta de solo hacer frente a todos estos años. No tenía idea de lo que alguna vez había querido o cómo comenzar a responder esa pregunta ahora. "¿Qué es lo que yo, Eliza, quiero?"*

### **Reflexión: ¡¿Qué estaba pensando?!**

"Nunca tuve un sueño, o he tenido muchos sueños, pero cambiaban constantemente y ninguno realmente se consolidó". ¿Te parece cierta esta afirmación?

\_\_\_ Sí

\_\_\_ No

¿Cómo puedes hacer espacio en tu vida para probar nuevas nociones y experiencias?

---

---

---

---

---

¿Qué es algo que le gustaría explorar pero no ha reservado el tiempo o los recursos para hacerlo?

---

## DESECHAR Y COMENZAR DE NUEVO

¿Alguna vez has tenido la experiencia de mirar tu guardarropa después de haber tenido un gran cambio en tu estilo de vida o carrera y decidiste que simplemente ya no coincide con quién eres? Quizás usaste algunos de los atuendos en eventos importantes y memorables. Tal vez algunos traigan mucha nostalgia, pero sabes que ahora eres una versión diferente de ti mismo y es hora de dejarlo ir.

Aunque sus sueños anteriores se hayan cumplido, las cosas pueden haber cambiado drásticamente y necesita un enfoque completamente nuevo. Esto sucede cuando las personas se jubilan, cambian de carrera o se mudan a un área completamente diferente. Puedes mirar tu guardarropa y pensar, ***Este fue un gran guardarropa hace diez años. Soy una persona diferente ahora. ○Solía quedarme en casa con mis hijos pequeños y ahora soy abogado corporativo.○Solía ser abogado corporativo y ahora soy un artista que vive en el campo.***

De la misma manera, es posible que haya encontrado la realización de sus primeros sueños en otra etapa de su vida, pero ahora las cosas han cambiado. Esto podría ser por la muerte de una pareja, una enfermedad grave, mudarse a otra parte del condado, volverse a casar, cambiar de trabajo, perder el trabajo, un nuevo hijo, nuevos intereses, etc.

Ahora que ha sido diagnosticado, tratado y curado algunas heridas, es posible que esté listo para desarrollar aspectos de usted mismo en los que nunca supo que tenía la capacidad de concentrarse debido a su TDAH. Puede ser cierto que, a estas alturas, hayas superado las viejas ideas de quién eres y qué y quién puedes ser en el mundo.



## ***La historia de Laura:***Nuevos sueños para un nuevo Vida

***Aunque Laura siempre soñó con ser maestra cuando era joven y cumplió este sueño, muchos años después descubrió que necesitaba un nuevo sueño. Se casó, se mudó a Inglaterra con su esposo durante un año por su trabajo y se dio cuenta de que había un lado completamente diferente de ella al que finalmente podía prestar atención.***

***Laura necesitaba volver a capacitarse, ya que el mundo de la tecnología había cambiado tanto, y decidió tomar clases de diseño web, para lo cual descubrió que tenía una habilidad natural. Cuando regresó a casa, cambió de carrera y comenzó a desarrollar sitios web para empresas, con la ayuda de un asistente para realizar un seguimiento de los clientes y pedidos, por supuesto. Aunque le encantaba ser maestra, las presiones de trabajar en el sistema escolar siempre fueron una fuente de tensión terrible para ella. Ahora estaba lista para estar en un campo diferente y trabajar con adultos.***

## Reflexión: descartar y empezar de nuevo

“Mucho ha cambiado en mi vida. Estoy lejos de la persona que una vez fui, y no puedo relacionarme con mis viejos sueños”. O “Ya he logrado mis sueños tanto como me importa. Es hora de empezar de nuevo.” ¿Te suena esto?

\_\_\_ Sí

\_\_\_ No

¿Cuáles son los elementos más interesantes de sus experiencias o contribuciones hasta este punto que le gustaría entretener en algo nuevo?

---

---

---

Al servicio de perseguir otras cosas, ¿hay partes de los sueños que dejas ir y que quieres volver y desarrollar ahora? Si es así, explórelas y descríbalas.

---

---

---

# Despertador de sueños o Atrapasueños

Es fundamental que encuentre el espacio y el tiempo para permitirse comenzar a desarrollar su sueño y dejar que esas nuevas visiones tomen forma. Al igual que esas viejas fotografías Polaroid que se desarrollan lentamente ante sus ojos, es posible que usted también deba esperar hasta que aparezca la imagen de su sueño. Esto requerirá que reclames algo de tiempo y espacio emocional y mentalmente para permitirte vagar por el mundo de las posibilidades.

El primer paso para ponerse en contacto con usted mismo y formular una visión de cualquier tipo es encontrar un espacio tranquilo donde se sienta cómodo y seguro y donde sea poco probable que lo molesten. Es posible que tenga que practicar este tipo de visualización tranquila en pequeños períodos de tiempo para empezar, construyendo sobre la marcha, ya que este trabajo requerirá que se aleje de su rutina habitual para dejar que su mente explore e imagine de manera relajada. forma.

Este tipo de distracción calmada y decidida (¡también conocida como creatividad!) puede resultarle desconocida o incómoda, especialmente si está acostumbrado a tratar de microgestionar su cerebro con TDAH. Esta es una oportunidad para que disfrutes pasar un tiempo contigo mismo, permitiendo que tu mente divague. No se deje atrapar por pensamientos de ***Pero..., Eso no es práctico..., No puedo..., Eso nunca sucedería..., ¿Cómo pagaría por eso?*** Invita a la distracción por una vez; ¡Úsalo para soñar!

Encontrar un espacio para despertar  
o atrapar tus sueños

Cada mujer con TDAH tiene necesidades y preferencias únicas cuando se trata de encontrar espacios que sean relajantes y permitan que la mente divague con facilidad. Tal vez hay un café que le gusta o una nueva cafetería que desea probar. Tal vez haya un rincón o una habitación en tu casa que puedas convertir en un retiro privado con pequeños placeres nutritivos como velas, almohadas, mantas y música.

¿Hay algún amigo o miembro de la familia que lo apoyaría para que se tome un tiempo a solas y que podría ofrecerle el uso de su casa, o una habitación en su casa, como una especie de retiro personal? Tal vez haya un amigo que estaría dispuesto a unirse a usted en un bed and breakfast, donde cada uno de ustedes podría tener un tiempo a solas pero reunirse para comer o realizar una actividad sencilla. Si hace buen tiempo afuera, considere buscar una mesa en un parque o tender una manta en algún lugar en la naturaleza. Incluso la bañera funcionará si ese es el único lugar que puede manejar. La clave es encontrar un espacio que te ayude a despertar tu capacidad de soñar.

## Encontrar tiempo para despertar o atrapar tus sueños

Para algunos, soñar despiertos y explorar es algo muy natural. Sin embargo, para aquellos con rasgos de falta de atención, este tipo de ensoñación intencional puede parecer un poco arriesgado, porque puede haberlos metido en problemas antes. Para otros, permitir que el tiempo y la apertura ocupen su espacio y trabajen a través de un proceso de visualización puede ser difícil o incluso poco atractivo, porque son

agotados por la vida con TDAH o simplemente prefieren enfoques más "racionales" para la resolución de problemas.

Sea cual sea su relación con los sueños, es importante que pruebe esta actividad. Comience con solo unos minutos a la vez. Luego aumente hasta diez minutos por día o una hora por semana. ¡O puede tomar una o dos horas de inmediato! ¿Dices que no tienes tiempo? ¡Puedes hacer estos ejercicios de imaginación en la ducha!

Con el TDAH, es esencial considerar su patrón de fluctuación único de energía mental y física a lo largo del día, así como también dónde y cuándo tiene la menor cantidad de distracciones e interrupciones.

Las ideas también pueden surgir (en cualquier momento) de un libro especial de inspiración, de un nuevo diario o cuaderno de bocetos, o al recordar visiones internas que haya tenido. Simplemente permítase hacer una pausa en ellos un poco más de lo habitual.

### **Descubrimiento: ¿Qué te despierta?**

Aquí hay algunas ideas más para recopilar y registrar sus sueños despiertos. ¿Algo te suena plausible?

- \_\_\_\_ Use la aplicación de notas o la función de grabación de voz en su teléfono inteligente para registrar una idea o experiencia que haya tenido y que desee recrear o desarrollar.
- \_\_\_\_ Toma fotos de objetos y lugares que te intrigan.



\_\_\_\_ Siga las cuentas de las redes sociales de personas y organizaciones que lo inspiren o lo alienten.

\_\_\_\_ Crea un tablero de Pinterest con ideas, imágenes y recursos relacionados con una idea o posibilidad.

\_\_\_\_ Mantenga un diario para escribir, dibujar, hacer collages o representar de otra manera varias facetas de ideas, sueños y visiones futuras.

\_\_\_\_ Arranca páginas de revistas con historias o imágenes que despierten tu interés y ponlas en tu línea de visión diaria.

## Siguiendo los hilos de las conexiones

Esto es cierto incluso para nosotros, sus autores. Esto es lo que vimos cuando recientemente miramos hacia atrás a los hilos que siempre han pasado por nuestras vidas que nos han llevado a lo que hacemos hoy y cómo entendemos nuestras historias en este momento.

*A veces no es hasta que miramos  
hacia atrás que podemos poner  
todas las piezas juntas. Por lo  
general, hay hilos que conectan  
nuestras primeras historias con  
nuestras vidas mucho más*

*más tarde.*



## ***La historia de Michelle:*** Conectando la Infancia Sueños a una carrera

***En tercer grado me preguntaron qué quería ser de mayor. Dije que quería ser maestra, escritora o pianista, es decir, pianista, que es algo que mis compañeros confundieron con otra cosa, porque... bromas de niños. Estaba terriblemente avergonzado en ese momento. Sentí que sonaba estúpido y no debería molestarme en pensar en cosas tan tontas, y mucho menos compartirlas con mis compañeros. Siempre parecía ser el extraño; todos los demás dieron respuestas "normales" como enfermera y bombero, ¡pero tuve que decir pianista!***

***No mucho después, el TDAH se interpuso en el camino de convertirse en pianista. Luché por practicar constantemente y olvidé cosas que había aprendido a fondo. Entonces, comprensiblemente, el piano y las lecciones desaparecieron y pasé rápidamente al siguiente interés.***

***Durante muchos años, quise ser maestra o escritora. Después de todo, los profesores me querían y los libros son buenos amigos. Pensé en convertirme en veterinaria, porque los animales son lindos y aceptando incondicionalmente. Y luego, en la escuela secundaria y en mis primeros años de escuela secundaria, mis sueños se detuvieron.***

***Mi TDAH no fue diagnosticado en ese momento, y estaba luchando con sentimientos de insuficiencia, vergüenza,***

***y confusión sobre mis desafíos inexplicables. ¿A quién le importaban los sueños futuros cuando apenas podía pasar el día? Tuve la suerte de tener acceso a ayuda, pasatiempos y personas que creyeron en mí cuando yo no lo hice. Comencé la terapia con una mujer llamada Mary, quien me ayudó a verme como una persona completa y capaz. Empecé a soñar de nuevo.***

***Fue por Mary que, a los quince años, dije que sería psicóloga. Después de todo, tenía algo que demostrarme a mí misma, y cuando una mujer con TDAH tiene una causa profundamente personal, ¡cuidado, mundo! Completar la escuela de posgrado es la meta más grande y significativa que jamás haya logrado; me ayudó a aprender que puedo confiar en mí mismo a pesar de mis desafíos.***

***Lo que me desconcierta y me conmueve tremendamente es que, cuando miro hacia atrás, muchos de los sueños que tuve cuando era niño y adolescente se quedaron conmigo y en realidad se manifestaron de manera indirecta, incluso cuando pensaba que se habían ido o me sentía indigno de perseguirlos. Parte de lo que hago ahora implica enseñar, leer y hablar en público, así que, de alguna manera, me convertí en maestra. Me encantaba el trabajo sin fines de lucro en la universidad y ahora trabajo de cerca con la Asociación de Trastornos por Déficit de Atención (ADDA). También me hice escritora y, obviamente, me hice psicóloga.***

***Todo esto es para decir que a veces nosotras, como mujeres con TDAH, tenemos sueños que ni siquiera reconocemos como tales, que no nos permitimos fantasear lo suficiente como para reconocer que tal vez incluso una fracción de***

*esos sueños de la primera infancia se han hecho realidad o todavía tienen la oportunidad de hacerlo. Supuse que convertirme en psicóloga significaba dejar de ser escritora, maestra, administradora sin fines de lucro y creativa. Tenía miedo de no poder “manejar” mis sueños más grandes y de no ser capaz de sacar adelante las distintas partes de mí y de mi vida que más valoro. No fue hasta que miré deliberadamente hacia atrás en mis sueños de la infancia que me di cuenta de que en realidad tenía,*

*sin querer, caminé directamente hacia ellos. Podría haber tenido miedo de mis sueños y dudado de mi capacidad para lograrlos, pero ahí estaban, todo el tiempo.*



## ***La historia de Sara.*** Los más cambian las cosas...

*Uno de mis primeros recuerdos es cuando tenía seis años sentada en una mesa con vista a un jardín de rosas en mi habitación, escribiendo historias simples sobre cómo convertirse en psiquiatra y ayudar a una niña que tenía miedo a los perros a superar su miedo. Cuando era pequeño, solía ver los Premios de la Academia y soñaba con ese tipo de éxito. Pasé mis años de preadolescencia bailando alrededor de la sala de estar con música de Broadway y cantando y representando los papeles.*

*¿Qué significan para mí mirando hacia atrás ahora? Definitivamente siempre tuve la necesidad de expresarme, ya sea frente a la gente o a través de la escritura,*

***y siempre tuve el deseo de ayudar a las personas con sus luchas. ¡Descubrí en tercer grado que no podía llevar una melodía cuando me pidieron que solo pronunciara las palabras en la clase de música! Así que tuve que canalizar algunos deseos en una nueva dirección.***

***Aunque tomé clases de radio y televisión en la universidad, eventualmente me dediqué a la salud mental y a escribir y hablar frente a la gente sobre mis ideas. Tenía que seguir moldeando mis visiones a la realidad, pero también tenía que seguir avanzando hacia un sentido cada vez mayor de autenticidad.***

## **Descubrimiento: primeras ideas sobre su futuro**

Aquí hay algunos roles que a menudo se incorporan a los primeros sueños y visiones del futuro.

Marque cualquiera que toque un viejo acorde o resuene como si todavía estuviera vivo.

- \_\_\_\_\_ Estrella de rock
- \_\_\_\_\_ Periodista, autor, escritor
- \_\_\_\_\_ Presidente, funcionario del
- \_\_\_\_\_ gobierno Documentalista
- \_\_\_\_\_ estrella de fútbol, atleta
- \_\_\_\_\_ Maestro, profesor, entrenador
- \_\_\_\_\_ Enfermero, médico, paramédico
- \_\_\_\_\_ Mentor
- \_\_\_\_\_ Madre

- \_\_\_ Músico
- \_\_\_ Actor, performer, cómico
- \_\_\_ Consejero
- \_\_\_ Cuidador de personas, plantas o animales.
- \_\_\_ Diseñador de moda, espacios interiores o gráficos.
- \_\_\_ Artista, ilustradora, pintora, joyera, alfarera Chef,
- \_\_\_ panadera
- \_\_\_ Bibliotecario, empleado de librería o propietario
- \_\_\_ Arquitecto, albañil, constructor de cosas interesantes
- \_\_\_ Abogado, abogado
- \_\_\_ viajero del mundo
- \_\_\_ Veterinario, cuidador de zoológico, compañero de animales
- \_\_\_ Líder de algún tipo
- \_\_\_ Figura pública u orador
- \_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

### **Reflexión: Conectando los Puntos**

Si todavía se queda en blanco, estas indicaciones pueden ayudarlo a recordar sus sueños originales y descubrir núcleos que aún pueden estar vivos dentro de usted.

¿Puedes encontrar un hilo de conexión entre tus sueños y experiencias de la infancia y tu vida hasta este momento? ¿Qué podría ser?

---

---

---

¿Qué lecciones o experiencias te han dado tus desvíos por las que estás agradecido, que probablemente no habrías aprendido o experimentado de otra manera?

---

---

---

---

---

---



## ***La historia de Jessica:*** ¡La curiosidad le salva la vida!

***Cuando Jessica era niña, estaba interesada en todo. Sus padres le decían en broma: “¡Recuerda, Jessica, la curiosidad mató al gato!”. Los padres de Jessica eran médicos y nunca ocultaron sus aspiraciones de que su única hija, una niña inteligente, siguiera sus pasos.***

***Y, de hecho, a Jessica le interesaban las ciencias, las matemáticas, el fútbol, el diseño de ropa, sus amigos, postularse para presidenta de la clase y la lectura. ¡Soñó tantos sueños! Sería una famosa científica que descubriría una cura para el SIDA. Ella ayudaría a las víctimas del terremoto en tierras extranjeras. Sería astronauta, la primera mujer presidenta. ¡Claramente, a Jessica no le faltaban grandes sueños! Simplemente tenía muchos de ellos y los quería todos.***

***En su adolescencia, Jessica sobresalió en la mayoría de las materias que le interesaban, pero en su mayoría se perdió en el TDAH no diagnosticado en lugar de la aplicación práctica del material. A la hora de elegir una universidad, Jessica lo pasó fatal. No tenía idea de lo que quería, pero finalmente eligió una universidad de artes liberales, donde tendría más tiempo para explorar y decidir.***

***Como el destino del TDAH lo tendría, cuando llegó el momento de elegir una especialización, Jessica luchó. No sabía por qué tenía que elegir una sola cosa y cambiar de carrera varias veces. lo que ella realmente***



***quería era armar una carrera interdisciplinaria que combinara todos sus intereses! Se le ocurrió un programa de estudio independiente en el que podía estudiar en el extranjero como profesional de la salud mientras ayudaba a las mujeres locales a iniciar pequeños negocios, como agricultura y venta de artesanías. Sus asesores académicos no quedaron igualmente impresionados.***

***Jessica finalmente se graduó, con unos años de retraso, con una especialización en física y una especialización en sociología. Pensó en ir a la escuela de posgrado, pero la presión era demasiada y había demasiadas cosas interesantes que seguir. Una vez más, estaba perdida en la indecisión del TDAH.***


***Jessica se tomó un año para trabajar en un entorno urbano como tutora de niños en matemáticas y ciencias. Luego conoció a Matt, y se fueron de viaje por todo el país por su carrera. Jessica y Matt tuvieron dos hijos, y Jessica se convirtió en la madre de salón y presidenta de la PTA más creativa en la historia de la escuela.***


***Para cuando sus hijos eran adolescentes, Jessica se sintió vacía y algo deprimida y resentida. Después de hablar con su psiquiatra sobre la medicación antidepresiva, se sorprendió cuando le diagnosticó TDAH y le recetó medicación. Fue entonces cuando Jessica comenzó a trabajar con un terapeuta y comenzó a juntar todos los hilos de su vida y sus talentos. Pasó por una batería completa de pruebas psicológicas, y las evaluaciones***

***mostró que si bien tenía dificultades con la atención, ¡también era excepcionalmente inteligente! Esto a menudo se denomina dos veces excepcional, lo que significa que una persona tiene algunos desafíos, como TDAH o una discapacidad de aprendizaje, mientras que también se evalúa como muy inteligente o superdotado. Esta brecha desconcertante entre habilidades y desafíos puede nublar la imagen y hacer que las personas que son doblemente excepcionales no sean identificadas y malinterpretadas, por lo que no siempre obtienen la ayuda que necesitan.***

***Este entendimiento cambió la visión de Jessica de sí misma y de su vida. Cuando sus hijos fueron a la universidad, ¡ella también! Pensó que era su turno de cumplir sus propios sueños y talentos. Se matriculó en la escuela de posgrado en salud pública y finalmente se involucró en el diseño de un programa que ayudaba a las mujeres de los países en desarrollo a iniciar sus propios negocios vendiendo lo que cosían y creaban.***

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH

 Practique imaginando, jugando con posibilidades, ampliando opciones y probando nuevas ideas de **tú**, como esos viejos juegos infantiles de disfraces y fantasías.

 Comience a despertar, capturar, alterar o actualizar sus primeros sueños para brindarle un futuro convincente hacia el cual avanzar.

# CAPÍTULO 6:

## restaurar la plenitud

### Avanzando hacia una visión auténtica

Podemos empezar a vernos a nosotros mismos como seres humanos completos y complejos, en lugar de fragmentados o incompletos, o desde un punto de vista distorsionado. Esto no es endulzar las luchas del TDAH. Esto no quiere decir que el TDAH sea un regalo en sí mismo. No es tan blanco o negro, bueno o malo, todo o nada. Más bien, esta perspectiva está diciendo: "Tengo muchas partes que conforman lo que soy, al igual que todos los seres humanos. El mío puede ser un poco más difícil de poner en un pequeño paquete ordenado o en una autoimagen cohesiva, pero ahora que me diagnosticaron y tengo esa pieza, puedo comenzar a comprender las otras partes de mí que han sido enmascaradas, ignoradas, malinterpretadas. o simplemente se perdió todos estos años".

Esta idea es mucho para asimilar. El proceso de vernos a nosotros mismos como un todo se desarrolla con el tiempo. Una vez que reconocemos, entendemos y aceptamos nuestra resistencia natural al cambio, podemos sentirnos más tranquilos para seguir adelante.

Lorraine es un buen ejemplo del cambio que puede ocurrir cuando comenzamos a vernos a nosotros mismos como "un todo".



## ***La historia de Lorena:***Odiaba ir a fiestas

*Lorraine, una maestra, despreciaba ir a fiestas porque inevitablemente chocaba con las mesas, derramaba vino, olvidaba lo que estaba diciendo en medio de una oración, dejaba caer la comida y, en general, se sentía avergonzada y desesperadamente inadecuada. Su respuesta arraigada cuando esto sucedió fue disculparse profusamente y menospreciarse. Al humillarse antes de que nadie más pudiera hacerlo, Lorraine sintió como si se estuviera protegiendo a sí misma.*

*Pero esta posición fue en última instancia dolorosa, porque no hizo nada para ayudar a Lorraine a sentirse fuerte y proyectar confianza. Otros siguieron el ejemplo de Lorraine sobre cómo se sentía consigo misma, por lo que se convirtió en el blanco de las bromas, lo que la hizo sentir peor.*

*En la terapia adaptada al TDAH, Lorraine reconoció este patrón y exploró nuevas formas de responder. Lorraine visualizaba una escena de fiesta e imaginaba restablecer su respuesta automática, de modo que la próxima vez que fuera a una fiesta estuviera preparada cuando inevitablemente se le cayera la comida. Efectivamente, la próxima vez que esto sucedió, Lorraine pudo reírse con buen humor, recoger la comida y volver a entablar una conversación sin problemas. ¡Lorraine se dio cuenta de que a las personas con las que estaba hablando les importaba mucho más hablar sobre sus talentos como maestra y su trabajo paciente con los niños que cualquier cosa que estuviera dejando caer!*

***Cuando Lorraine dio un paso atrás para hacer una pausa, reconsiderar su narrativa previamente limitada y adoptar una perspectiva de sí misma como persona completa, pudo afirmarse a sí misma de una manera más precisa y útil. “Me tropiezo con cosas y dejo caer cosas, y también es cierto que la gente parece no darse cuenta, especialmente porque los estaba ayudando con los problemas de sus hijos”. La visión que Lorraine tenía de sí misma se había vuelto más completa.***

## Avanzando hacia la Plenitud

Muchos de nosotros hemos crecido pensando que somos inteligentes o tontos, organizados o un desastre, felices o tristes, buenos o malos. O tal vez pensamos que hoy somos buenos, mañana por la mañana cambiamos a malos, y luego tal vez en la tarde volvemos a cambiar a buenos. Pensar en términos de polaridades drásticas como esta nos mantiene cambiando día a día y relegados a un espacio de reactividad en lugar de pensamiento y acción intencional. Esto nos deja con una narrativa no anclada sobre quiénes somos como individuos, que también somos mujeres con TDAH. Podemos aprender a reescribir las historias que nos contamos sobre nuestras vidas y podemos separarnos de la identificación con los desafíos que enfrentamos (White y Epston 1990).

Sanar significa “restaurar a la totalidad”.

*Para sanar, necesitamos ser capaces  
de contener todo lo que somos en  
una imagen completa que  
abarca un conjunto muy  
diverso de características. Eso  
significa que ya no  
Centrándonos demasiado solo en  
nuestros desafíos o solo en nuestras  
fortalezas. Cada uno de nosotros es un  
ser humano complejo.*

Cuando recuerdes que todos somos imperfectos, podrás pasar a una narración completa con mayor facilidad.

Todos tenemos perspectivas cambiantes, estados de ánimo variados, períodos de irracionalidad y otros períodos de claridad. A veces le gritamos a alguien que amamos y nos sentimos mal, y otras veces somos desgarradoramente amables con un extraño. Somos muchas cosas en diferentes momentos, incluso en el transcurso de un solo día. Esta complejidad aumenta con un cerebro con TDAH que fluctúa y reacciona de acuerdo con las condiciones en las que opera en un momento dado.

Cuando usamos el pensamiento dicotómico en blanco y negro, esto o lo otro, al enfatizar demasiado un aspecto de nosotros mismos y descartar el resto, nos estamos involucrando en

**reduccionismo**, que se define como la práctica de simplificar una idea compleja hasta el punto de minimizarla o distorsionarla. Literalmente nos reducimos a un atributo demasiado simplificado o exagerado, por lo general, nuestros desafíos de TDAH. Avanzar hacia una narrativa más completa requiere que nos distanciamos del reduccionismo y demos espacio a una narrativa más expansiva. Abrir su punto de vista para abarcar más de usted, no menos, lo ayudará a verse a sí mismo (TDAH y todo) en una perspectiva más equilibrada.

## Completando su imagen completa

Es posible que vea muy claramente sus desafíos con el TDAH. De hecho, probablemente te hayas centrado demasiado en ellos para siempre. Pero es probable que haya algunos puntos a los que no pueda acceder o que sean de difícil acceso. Así que completemos la imagen de usted, es decir, preste la misma atención a sus fortalezas o sueños o atributos personales que reflejen su valía y valor.

### **Reflexión: Acercándonos a la Totalidad**

A continuación hay varias indicaciones para ayudarlo a reflexionar y evaluar varios aspectos de su vida con TDAH, incluidas sus fortalezas, desafíos, atributos personales y valores. Lea las preguntas y anote todo lo que le venga a la mente.

### **Fortalezas**

¿Cuáles son sus zonas de competencia? ¿Qué haces realmente bien que parece surgir de forma natural?

---

---

---

¿Qué podrías enseñar o contribuir a otros?

---

---

---

¿Qué habilidades o talentos has desarrollado a lo largo de los años?

---

---

---

## **Desafíos del TDAH**



¿Cuáles son sus síntomas de TDAH más desafiantes?

---

---

---

Describa los problemas que enfrenta en la vida diaria o para seguir adelante debido a estos desafíos.

---

---

---

---

Hablando de manera realista, ¿cómo podría seguir apareciendo el TDAH en su vida, incluso con medicamentos y los apoyos y herramientas adecuados?

---

---

---

## Atributos personales

¿Qué te hace, tú?

---

---

---

¿Cómo respondes a los altibajos de la vida en tu mejor momento?

---

---

---

¿Qué perdura dentro de ti que marca la diferencia para ti?

---

---

---

¿Qué es lo que más aprecias de ti?

---

---

---

¿Cómo te describirías si fueras un personaje de un libro?

---

---

---

¿Qué cualidades especiales ha tenido siempre y que aún conserva (perseverancia, determinación, sentido del humor, una nueva perspectiva, persistencia, amabilidad, sensibilidad, cariño, compasión, trabajo duro, creatividad, originalidad, etc.)?

---

---

---

---

## Creando un camino auténtico hacia tu futuro

A menudo dejamos de lado experiencias o información que no encaja con la imagen o historia incompleta que nos hemos estado contando a nosotros mismos. Si solo vemos los desafíos, no tendremos donde agregar nuevas experiencias positivas y desaparecerán antes de que tengan espacio para arraigarse y crecer. A menudo, ni siquiera sabemos que nos estamos perdiendo el panorama general.

¡Después de todo, no podemos ver la imagen cuando estamos en el marco!

Para comenzar a vivir una nueva narrativa y visión para su vida, es imperativo que practique hacer una pausa y permanecer en el cuadro congelado el tiempo suficiente para absorber nueva información. Esta pausa es absolutamente esencial para los cerebros con TDAH, ya que los desafíos con la inhibición (frenar) dificultan que el cerebro con TDAH disminuya la velocidad de los pensamientos, las reacciones y los comportamientos. Hacer una pausa lo ayuda a salir de la mente del TDAH el tiempo suficiente para escuchar lo que su yo central tiene que decir.



***La historia de Jaime:*** La imagen completa

***Cuando Jamie llegaba ocasionalmente unos minutos tarde a las reuniones en el trabajo, se decía a sí misma: “¡Soy un desastre total! ¡No puedo hacer nada bien! Soy un colega irresponsable y malo”. Mantendría esta mentalidad durante reuniones enteras. Jamie estaría tan preocupada por la preocupación de que sus compañeros de trabajo la estuvieran juzgando que no podría asimilar ninguna información, incluso comentarios positivos. Cuando los colegas de Jamie le daban buenos comentarios, ella rechazaba sus amables comentarios diciéndose a sí misma: “No lo dicen en serio. Soy demasiado desordenado para hacer un buen trabajo. Solo están siendo educados”.***

***Como resultado de trabajar con un terapeuta de apoyo, Jamie comenzó a cambiar sus respuestas negativas automáticas. Comenzó a decirse a sí misma: “A menudo llego tarde a mis proyectos y puedo seguir trabajando en eso, pero llegar tarde no es toda mi historia. No me define a mí ni a la calidad de mis ideas. A veces tengo dificultad para hacerme entender, pero eso no significa que mis ideas sean malas”. Empezó a notar con mayor precisión lo que realmente sucedía en estas situaciones. “En realidad, cuando tengo una buena idea, la mayoría de la gente piensa que es increíble aunque no la entiendan.***

***completamente la primera vez que lo presento. Siempre traigo una nueva perspectiva”.***

***Jamie comenzó a notar cuando los demás le daban comentarios positivos y comenzó a sentirse más confiada y abierta. Cuando dejó de permitir que sus dificultades acabaran con su capacidad de reconocer sus éxitos, Jamie comenzó a construir sobre ellos.***

***¡Con el tiempo, Jamie pudo contar una historia más completa sobre sí misma!***

## Misión personal: formada por valores

Hablamos mucho sobre la importancia de los valores, pero rara vez nos detenemos a pensar en ellos como una guía que puede ayudar a soportar el TDAH. Para las mujeres que se ven azotadas por el tira y afloja del cerebro con TDAH, es fundamental poder volver a una brújula interna, o lo que algunas personas llaman un ***estrella del Norte***, saber de qué queremos que se trate nuestra vida. Cuando nos sentimos como si estuviéramos dando vueltas, es útil hacer una pausa y recordar quién y qué es importante para nosotros. Como estrategia para el TDAH, puede ser útil crear una hoja de trucos para ayudarnos a tener en cuenta nuestros valores.

Por ejemplo, cuando somos atraídos en muchas direcciones y por muchos pensamientos que compiten entre sí, podemos usar nuestros valores para guiarnos a elegir lo que es más importante. Desde la perspectiva del TDAH, a menudo es muy difícil resolver esto, poner en primer plano lo que es más importante en un momento determinado. Ubicar un lugar dentro de nosotras que amablemente nos recuerde nuestros valores fundamentales puede romper la sensación de agobio y sobrecarga que muchas mujeres con TDAH sienten cuando son atraídas en muchas direcciones a la vez, tanto por su atención como por sus emociones.

Por ejemplo, cuando se enfrenta a las necesidades de muchas personas a la vez y se siente confundido sobre a cuál responder primero, puede preguntarse: ***¿Cuáles son mis valores que pueden guiar mis acciones?***

- ¿Ser amable y empático?
- ¿Enseñar a otros a ser responsables?
- ¿Enseñar a otros a valorar las diferencias?
- ¿Enseñar a otros a seguir reglas?

Conocer nuestras prioridades de antemano nos dará una piedra de toque a la que podemos referirnos cuando nos sintamos perdidos o alejándonos de nuestras verdades. Esto ayuda tanto desde la perspectiva del TDAH como para avanzar hacia una vida significativa. Al seguir nuestra brújula interna, nuestros valores, en lugar de las distracciones causadas por la mente del TDAH, guiarán nuestras elecciones. Cuando estamos atrapados en la distracción del TDAH ("¡Oh, hay alguien que me necesita! Iré en esa dirección". "¡Mira! Este es un aviso interesante sobre un evento, ¡voy a hacer eso!"), podemos confundirnos fácilmente. , descartar o descarrilar nuestras prioridades, dejándonos sin energía o recursos para las cosas que son más importantes para nosotros. Cuando hacemos una pausa, podemos tomar una decisión más intencional que está más alineada con nuestra misión, visión y objetivos futuros.

Una brújula interna puede tomar la forma de una simple pregunta diaria: ***¿Son mis elecciones consistentes con lo que valoro?*** Esta pregunta te ayudará a centrarte y moverte hacia un futuro en el que te sientas más completo. También lo ayudará a decidir qué dirección debe tomar para controlar el TDAH en un momento dado.

Cuando sepa lo que valora, puede escribir una declaración de misión personal, tal como lo haría si estuviera dirigiendo su propia empresa. ¡Después de todo, estás dirigiendo tu propia vida! Esta puede ser una abreviatura útil

(y compatible con el TDAH) de recordar sus valores durante situaciones provocadas.

Con el TDAH, es probable que te sientas inundado o abrumado cuando tu sistema nervioso es bombardeado (Shaw et al. 2014). Una hoja de trucos puede centrarte y ayudarte a seguir actuando de acuerdo con tus valores cuando estés demasiado cansado o abrumado para pensar en la situación en el momento. Por ejemplo, puede escribir sus valores y declaración de misión en una tarjeta y luego colocarla cerca de su escritorio, llevarla en su billetera o tenerla en su teléfono para que sirva como un recordatorio rápido de su brújula interna. Aquí hay una muestra:

*Mi misión es ser amable con los demás y tomarme el tiempo para hablar de manera respetuosa. Yo también espero y solo acepto respeto a cambio. Quiero ayudar a los demás de manera que sienta que puedo ser útil. Acepto mis límites en áreas en las que soy más débil. Quiero ser amable pero no entrometido. Quiero ser abierto y honesto, especialmente cuando siento que es importante discutir las diferencias en mis relaciones.*

## **Reflexión: su declaración de misión**

Para guiarlo hacia la autenticidad, así como hacia la actuación de acuerdo con sus valores fundamentales, fortalezas y desafíos, responda las siguientes preguntas. Al final, escribirá su propia declaración de misión.

¿Qué es lo más significativo para ti?



---

---

---

¿Qué quieres representar?

---

---

---

¿De qué quieres que se trate tu vida?

---

---

---

¿Cuáles son sus valores fundamentales?

---

---

---

¿Qué quieres que la gente sepa de ti?

---

---

---

Quando mire hacia atrás en su vida, ¿qué le gustaría poder decir sobre usted y su vida?

---

---

---

Intente juntar estos detalles en algunos puntos clave para resumir su misión personal.

---

---

---

## Crear una visión

Para crear una imagen completa de su vida y pasar a una visión más adaptable de su vida, es útil comenzar por visualizarse viviendo de una manera que refleje estas cosas. Es difícil trabajar hacia un futuro más satisfactorio si primero no tiene una idea de cómo se verá y se sentirá ese estilo de vida. Trate de ser realista acerca de sus desafíos de TDAH y, al mismo tiempo, tenga en cuenta las otras partes de usted, como sus fortalezas y valores fundamentales, así como los posibles apoyos que lo rodean.

### **Reflexión: ejercicio de visualización**

Hacer este ejercicio lo ayuda a practicar la externalización de sus desafíos de TDAH para crear un poco de distancia de sus pensamientos automáticos y emociones posteriores. Brinda el espacio necesario para tomar una decisión intencional y libre de juicios sobre cómo vivir de la manera más exitosa posible con sus desafíos de TDAH mientras promulga sus valores personales, se alinea con su misión y se involucra en el mundo con un sentido de propósito.

Tome un momento para usted y tome algunas respiraciones profundas y de limpieza. Vuélvete tan presente en el momento como puedas, dejando ir tu día hasta y después de este momento. Cierra los ojos e imagínate despertando dentro de uno, cinco o diez años. Permítete visualizar tantos detalles y experiencias sensoriales como puedas al imaginar este escenario. Considere las siguientes preguntas para guiar su curiosidad. Haga una pausa para escribir o garabatear algunas de las imágenes a medida que le vengan a la mente, o regrese a ellas después de haber pasado un tiempo inmerso en su visualización.

¿Qué es lo primero que ves a tu alrededor?

¿Cómo te sientes al despertar?

¿Cómo transcurre tu día?

¿Qué partes de tu día se sienten bien y auténticas?

¿Qué partes se sienten derrotadas o incómodas?

¿Cómo reflejan tus acciones tus valores y tu misión durante este día?

A medida que continúa visualizándose a sí mismo en su día, imagínese enfrentándose a momentos de TDAH u otras barreras personales o interpersonales. Cuando te encuentres con estos momentos, imagínate a ti mismo como alguien que ha crecido y se ha transformado de formas que te hacen sentir bien.

En el escenario anterior, ¿qué partes de ti brillan y de las que te sientes orgulloso? ¿Qué fortalezas te fortalecen?

Cierre su visión imaginando un final para su día que se sienta completo y satisfecho. ¿Qué imágenes o reflexiones finales vienen a la mente?

Cuando te ves a ti mismo en su totalidad, te das cuenta de que en realidad no es cierto que eres una persona horrible o un amigo terrible. Sin embargo, es cierto que puede ser olvidadizo, una manifestación conductual del déficit de memoria causado por el TDAH. El olvido es un desafío, uno que probablemente ha tenido muchas consecuencias a lo largo de los años. Esta es simplemente la verdad. Sin embargo, no es toda la verdad, y ciertamente no está vinculado a tu carácter, habilidad o capacidad para contribuir al mundo. Muchas otras cosas también son ciertas, e igualmente. Aquí es donde tienes la oportunidad de cambiar tu perspectiva.

## Resulta que el cambio es difícil

¡Alerta de spoiler! Queremos advertirle que tan pronto como comience a pensar que este proceso de integridad y brillo podría ser realmente divertido, ¡de repente podría decidir lo contrario! Justo cuando te sientes a punto de ver una nueva forma de hacer todo esto de vivir exitosamente con TDAH, es posible que sorprendentemente te encuentres cerrándote o

encontrándose con un fuerte sentimiento en sus entrañas que lo hace detenerse en seco.

Algunas mujeres dicen que cuando llegan a este punto de "¡Pero no puedo!", experimentan una sensación de vértigo. Es similar a cuando vas al centro comercial y encuentras una variedad de opciones abrumadoras y estás cegado por las posibilidades y la belleza. Toda la experiencia puede sentirse demasiado abierta, demasiado desconocida, demasiado estimulante o insuficiente, o incluso imposible. Sin saber por qué, es posible que te encuentres volviendo a pensamientos automáticos como, ***¿A quién estoy engañando? ¡Vaya! Casi me dejo caer en esa trampa de creer en algo mejor.***

Ayuda si esperas sentir que surgen algunas barreras dentro de ti: temores de que nunca podrás hacer esas cosas, dudas sobre tus propias habilidades, conflictos sobre dejarte soñar y esperar cuando todavía tienes tantas cosas que no eres. No hacer, o esas persistentes expectativas de que te decepcionarás a ti mismo o a los demás si te permites pensar demasiado o cambiar demasiado.

Como terapeutas, una de las cosas más difíciles de nuestro trabajo con mujeres con TDAH es ser testigos de la facilidad con la que se reducen a sí mismas, cierran cualquier creencia incipiente en sí mismas y temen confiar en su capacidad para crear una vida que se sienta bien y completa. Una de las mejores cosas de nuestro trabajo con mujeres con TDAH, por otro lado, es ser testigos de lo fuertes, resilientes, valientes y determinadas que son cuando ponen sus ojos en algo maravilloso y comienzan a permitirse creer nuevamente.

# Reconocer su propia resistencia

La verdad sea dicha, si no sientes algo de ansiedad por esto ¡no te estás dejando imaginar! Comenzar un nuevo camino cuando se desconoce siempre da miedo. Cuando abrimos viejas heridas, incluso si hemos sanado hasta cierto punto, a menudo todavía experimentamos viejos dolores en ciertos lugares y bajo condiciones particulares. Saber que estamos experimentando viejas heridas es la clave para dejarlas existir, sin responder a sus órdenes apremiantes de detener nuestro avance.

La resistencia se presenta de varias formas. Para algunos, se experimenta como ansiedad o miedo. Para otros, se siente más como molestia, frustración o un alejamiento interno de los recordatorios o el estímulo para hacer las cosas de manera diferente. Para otros, la resistencia puede manifestarse como sentimientos de tristeza, pérdida e impotencia que se interponen en el camino del movimiento activo. A menudo, la resistencia nos pilla desprevenidos, ya que puede ser un mecanismo de protección inconsciente profundamente arraigado que se activa automáticamente cuando nos enfrentamos a situaciones o estímulos novedosos.



## ***La historia de Michelle:*** Golpear una pared de Resistencia

***Cuando Sari y yo comenzamos a escribir este libro, estaba lleno de entusiasmo, esperanza y determinación. Inicialmente, me sentí bastante confiado en mi capacidad para hacer esto. Sin embargo, bastante rápido me quedé paralizado. No***



***mi cerebro con TDAH solo luchaba por ponerse en marcha y superar la abrumación organizativa del proceso, pero también la ansiedad y la duda parecían seguir aumentando.***

***Empecé a preguntarme si este libro era una idea tan buena como creí al principio. Comenzó a desagradarme la mayor parte de lo que podía escribir y me preocupaba que al final no me gustaría el libro. Me sentí frustrado y dudoso. Incluso me encontré sin querer decirle a Sari que estaba empezando a luchar, una especie de compulsión por esconderme. Esto pareció ser un cambio bastante rápido de mi entusiasmo solo una semana antes. Pensé: ¡Pero estoy seguro de esto! ¿Bien? ¿Por qué no vienen las palabras? Así que hice lo que suelen hacer las mujeres con TDAH: luché más fuerte para salir adelante. Probé todas las estrategias de apoyo para el TDAH y creé el entorno perfecto para trabajar. Y aún así, estaba atascado.***

***Cuando me senté con Sari para hablar sobre mis horas de mirar una pantalla en blanco y el cursor parpadeante, se hizo evidente que estaba experimentando cierta resistencia a dar este salto y exponerme de manera más transparente. Es vulnerable para ser un psicólogo con mi diagnóstico escribiendo un libro para que todos lo lean, y luego hacerme responsable de caminar el camino tan bien como hablo.***

***Al igual que usted, el TDAH todavía se interpone en mi camino, y yo también tengo viejas dudas y temores que durante mucho tiempo han sido inútiles en mi camino. Por irónico que fuera, mientras escribía este capítulo, estaba siendo***

***engañosamente marginado por la misma resistencia y el miedo sobre el que estaba tratando de escribir!***

A veces, los sentimientos de resistencia son obvios y reveladores, y otras veces lo toman desprevenido. Sin embargo, cuando se reconocen, este tipo de barreras internas comienzan a dar paso a una mayor creencia y compromiso con las elecciones intencionales y empoderadas. Las experiencias de resistencia, por muy frustrantes e incómodas que sean, son ricas fuentes de información. Cuando se trata de actos de cambio deseado e intencional o de tomar riesgos calculados para vivir su mejor vida, las señales de alto internas en realidad pueden significar "¡Adelante!"

### **Descubrimiento: ¿Cuál es tu marca de resistencia?**

¿Cómo experimentas la resistencia interna? A continuación hay varios ejemplos de experiencias comunes de barreras internas o bloqueos en el camino para brillar más intensamente. Marque cualquiera que le pertenezca para que pueda identificar más fácilmente la resistencia cuando surja.

Para mí, la resistencia interna a expandirme en el mundo se manifiesta como:

- \_\_\_ Ansiedad, congelación, evitación
- \_\_\_ Irritación, molestia, frustración
- \_\_\_ Maximizando los obstáculos y minimizando mis habilidades.
- \_\_\_ Duda de sí mismo, autocrítica, saltando inmediatamente a "No puedo" o "No debería"

\_\_\_ Rendirme, aislarme, rehuir, esconderme,  
convencerme de que no importa

\_\_\_ Aplazando las cosas, "Lo haré cuando  
\_\_\_\_\_ " o "si...entonces" pensando

\_\_\_ Criticar o descartar a otros, situaciones  
particulares o ciertos estímulos.

\_\_\_ Dificultad para permanecer presente y participar

\_\_\_ plenamente Pensar en un millón de razones por las que

\_\_\_ "no puedo" Duelo, pérdida, vivir en el pasado

\_\_\_ Sentimientos intensos de inseguridad o vulnerabilidad.

\_\_\_ Una sensación de autoprotección,  
retraimiento, volverse reservado u ocultarse

\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

Luego, por supuesto, existe otra posibilidad: que las cosas salgan bien. Es posible que descubras partes de ti mismo que siempre supiste que estaban allí, enterradas bajo el papel y el caos. Puede tener miedo de mirar, de abrir la puerta del armario para comenzar la búsqueda. Puede tener miedo de encontrar "eso" y también miedo de no hacerlo.

## Restablecer su configuración predeterminada

Al igual que las configuraciones preprogramadas en una computadora que se activan automáticamente, todos tenemos valores predeterminados de comportamiento y emocionales. A menos que sepamos que estos comportamientos y sentimientos están operando automáticamente, no reaccionaremos de manera diferente. Por eso tenemos que ir a lo nuestro.

preferencias del sistema emocional y recalibrar estas respuestas predeterminadas automáticas para trabajar a nuestro favor.

Tales reacciones automáticas a menudo crean resistencia a considerar una nueva visión para nuestras vidas y para nosotros mismos. Esto es especialmente confuso para nuestros cerebros con TDAH: nos sentimos listos para avanzar hacia un futuro más convincente o una imagen más completa de nosotros mismos, pero también sentimos que retrocedemos.



### ***La historia de Sara:*** Preferencias preestablecidas

***Recuerdo el día en que descubrí que había preferencias predeterminadas en mi computadora. ¡No solo no sabía cómo cambiarlos, sino que nunca supe que estaban funcionando! No fue hasta que algo me molestó lo suficiente como para investigar qué estaba pasando en el funcionamiento interno de la computadora que finalmente entendí que tenía cierto control. Podría entrar en las preferencias de mi sistema y restablecer estos valores predeterminados para ajustarme mejor a mis verdaderos deseos, los resultados que quería. ¡Yo podría decidir! No tenía rienda suelta sobre mi computadora y tenía que trabajar dentro de las limitaciones de otras realidades, pero tenía mucho más control y elección de lo que sabía anteriormente.***

## **Descubrimiento: Cambio y TDAH**

A continuación se presentan algunas posiciones predeterminadas comunes que muchas mujeres asumen que tienen. Imagina que estás a punto de hacer un cambio en tu vida. O imagina que acabas de experimentar un momento de TDAH y te sientes avergonzado y nervioso.

Marque cualquiera de los supuestos de muestra que podrían ser similares a sus posiciones predeterminadas más comunes o cómodas en tal escenario. Luego encierre en un círculo uno en el que le gustaría trabajar en la reconfiguración (es decir, entrará en las preferencias de su propio sistema emocional y las cambiará, ¡como en una computadora!).

\_\_\_ Nunca seré capaz de hacer nada diferente o mantener un cambio positivo.

\_\_\_ Me avergonzaré por mis difíciles síntomas de TDAH.

\_\_\_ Intenté abrirme a los demás antes y terminé sintiéndome incomprendido y juzgado. ¿Por qué molestarse?

\_\_\_ Nunca ha funcionado antes. ¿Qué será diferente esta vez?

\_\_\_ No podré seguir el ritmo o seguir adelante. No puedo

\_\_\_ tolerar la abrumación que esto causará. Me rendiré

\_\_\_ después de dos semanas, como de costumbre.

\_\_\_ Debo estar loco para permitirme siquiera imaginar algo tan bueno.

\_\_\_ No debería necesitar ayuda. Tengo que salir adelante por mi cuenta.

\_\_\_ Si no es fácil o cometo un error, entonces debería rendirme.

\_\_\_ Cuando las cosas van mal, es mi culpa.

\_\_\_ Necesito disculparme por lo que soy.

\_\_\_ Sabía que esto pasaría. Por eso no me molesto en intentarlo.

\_\_\_ Si hubiera usado la estrategia que aprendí, tal vez no estaría en esta posición, ¡pero claramente soy malo incluso para tener TDAH!

\_\_\_ El TDAH es solo una excusa. Sé que yo soy realmente el problema.

**Reflexión: ¿Qué valores predeterminados desea  
¿Reiniciar?**

Anote o dibuje una representación de tres configuraciones predeterminadas actuales.

Anote o dibuje una representación de la configuración predeterminada que le gustaría tener en su lugar.

Cuando recuerdes quién eres en el fondo, lo que valoras y tu propio valor, a pesar de tus desafíos únicos o incluso debido a ellos, podrás comunicarte desde un lugar que honre todo lo que eres. Podrás recordar: “Tengo estas fortalezas y desafíos, y soy mucho más que eso. Soy todo esto y más.” Como dice David Giwerc, el fundador de ADDCA, la mayor organización de formación de entrenadores de TDAH, en su libro ***Permiso para continuar***.

Cuando te das permiso para proceder con tu yo natural, el que está en integridad con lo que eres, y prestas atención a los valores preciados alineados con el espíritu y la pasión de tu corazón, tomas una decisión transformadora. ¡Simplemente dándote permiso para continuar, emprendes un camino para imaginar un mundo de posibilidades y crear una nueva y poderosa realidad! (2011, 241)

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH

🌸 Descubrir quién eres como mujer completa y hacia dónde quiere ir tu auténtico sentido central de identidad te pone en el camino para tomar decisiones más satisfactorias sobre tu vida y tus relaciones.

🌸 La resistencia es inevitable, y algo que abrazar y superar. Cuando pueda aceptar que la duda, el miedo y la pérdida son respuestas naturales a este tipo de cambio, puede comenzar a permitirse tener esperanza nuevamente.

🌸 Puede tener miedo y experimentar barreras internas para el proceso de cambio y aun así comenzar a brillar más intensamente.



# CAPÍTULO 7:

## Brilla como eres

Sentirse cómodo con ser visto,  
Escuchado y conocido

En este capítulo, queremos que te sientas más cómodo revelando tus fortalezas y permitiéndote brillar dando pequeños pasos para revelar tus dones, personalidad e intereses únicos. Se le alentará a expandirse, reclamar más espacio en su vida y crear una vida más grande. El objetivo es trabajar en contra de su impulso de encogerse en la pequeñez frente a las diferencias. Aprenderá formas de empujar suavemente más allá del borde de su zona de confort para alcanzar la visión que identificó y exploró a lo largo del capítulo 6.

Cuando usamos la palabra "brillar" no estamos necesariamente o específicamente hablando de desempeño, dominar una habitación o un logro especial. Por supuesto, si eso es lo que quieres y estás listo, ¡adelante! Nuestro punto es, sin embargo, que no necesita pensar en brillar en un sentido profesional o tradicional. En su lugar, piénsalo en el sentido de ocupar más espacio en tu vida. Imagina permitirte expandirte y sentirte con derecho a través de tus palabras o acciones, haciéndote más visible, significativo e igualitario. Tú

merecen ser vistos, escuchados y conocidos. Eres digno y capaz de interpretar al personaje principal de tu vida, incluso con tus momentos, pruebas y tribulaciones de TDAH.

## En expansión

Las mujeres con TDAH son tan buenas y valiosas como cualquier otra persona, aunque a menudo se sienten "menos que" y, como resultado, se alejan de la vida. Con suerte, en este punto de tu viaje, a través de esta nueva perspectiva y trabajo profundo, habrás descubierto que hay una gran variedad de situaciones en las que puedes expandirte en lugar de disminuirte.

## Una declaración de independencia para mujeres con TDAH

Como mujeres con TDAH, tenemos derechos que son vulnerables a ceder debido a nuestras dificultades y diferencias.

*Aunque tenemos  
desafíos, debemos  
reconocer que no  
perder nuestro derecho a  
una vida plena, igual  
relaciones, y la*

## *búsqueda de significado y pasión debido a ellos.*

El documento fundacional de Estados Unidos, la Declaración de Independencia, declara que cada uno de nosotros está dotado de un conjunto de libertades que son nuestro derecho de nacimiento. A continuación se muestra una versión de la Declaración de Independencia para mujeres con TDAH, que revela los derechos que nos liberan de pensamientos y patrones opresivos. (Puede imprimir una copia en <http://www.newharbinger.com/32617>.) Publíquelo donde lo vea con frecuencia, para que pueda continuar absorbiendo su mensaje y actuar de acuerdo con esos derechos.

### **Declaración de Independencia para Mujeres con TDAH**

- El derecho a tener conexión, aunque tenga desafíos
- El derecho a perseguir sus talentos, aunque tenga desafíos
- El derecho a hablar, revelar sus ideas y ser conocido, aunque tenga diferencias.
- El derecho a reclamar y perseguir sus esperanzas y sueños, aunque tenga desafíos

- El derecho a tomarse tiempo y hacer espacio para usted, aunque tenga desafíos
- El derecho a vivir sin vergüenza y ser tratado con respeto, aunque seas imperfecto
- El derecho a pedir ayuda, aunque tenga fortalezas

## Expansión en las relaciones

***Tienes derecho a tener conexión, aunque tengas desafíos.***

Como mujer con TDAH, es probable que haya tenido muchas experiencias durante las cuales gradualmente aprendió a encogerse en las relaciones, renunciar al poder o desconectarse y evitar. Es hora de que te expandas en conexión y alimentes las relaciones que te sostienen, sin retirarte ni entregar tu poder. Tienes derecho a tener conexión y cercanía.

Muchas mujeres con TDAH luchan por mantener el contacto y la cercanía con amigos y familiares. El mantenimiento de la relación es difícil para las mujeres con TDAH porque implica acciones constantes que no son tan estimulantes ni atractivas como el contacto cara a cara, y estas acciones a menudo requieren fuertes habilidades de funcionamiento ejecutivo. Si este es tu caso, es probable que te preocupes mucho por otras personas, pero tus amigos y familiares pueden malinterpretar los síntomas del TDAH o los comportamientos relacionados para indicar que no estás interesado en

la relación. Olvidarse de decir "Feliz cumpleaños", distraerse con el teléfono y responder mensajes de texto o llamadas telefónicas con una semana de retraso son solo algunos ejemplos de estos comportamientos frecuentemente malinterpretados.

Es posible que descubra que se aleja de la cercanía con amigos y familiares porque se siente incomprendido o tiene miedo de haber decepcionado a los demás debido a la inconsistencia en el contacto. La ansiedad y la evitación que suelen seguir pueden llevar las cosas a un nivel más alto de estancamiento o aislamiento interpersonal. Es posible que se encuentre distanciándose, o incluso evitando activamente, de las personas que alguna vez disfrutó debido a esta creciente ansiedad y vergüenza. Es fácil ver cómo lo que comienza como TDAH puede convertirse en un problema de relación.

Expandirse a más conexiones más profundas con personas que lo valoran como un igual implica correr el riesgo de comunicarse con ellos, tal vez **especialmente** aquellos que has estado evitando por vergüenza y miedo. Podría significar aprovechar el coraje para hacer lo contrario de su tirón habitual de esconderse, fingir o aislarse. Mereces tener conexión a pesar de que tienes desafíos que pueden ser difíciles de entender para algunos. También tienes derecho a que te traten con respeto ante esos momentos.

## **Reflexión: Expansión en las relaciones**

Tienes derecho a tener conexión, aunque tengas desafíos.

¿Cómo has estado reteniendo esta parte de ti?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes expandirte a la conexión esta semana?

---

---

---

---

## Expandiendo tus fortalezas

***Tienes derecho a perseguir tus talentos,  
aunque tengas desafíos.***

Es posible que haya dejado de desarrollar o demostrar sus talentos o intereses a lo largo de los años,

sentir que serías criticado, que no podrías seguir adelante o que terminarías decepcionando a los demás.

Cuando considere demostrar sus talentos o expandir sus intereses, puede notar que surge la culpa por tener tantas cosas "sin hacer". Otro temor común es que exponerse de esta manera lo dejaría demasiado expuesto a fallar, criticar o decepcionarse a sí mismo o a los demás.

Es posible que le preocupe que los demás lo juzguen o refuercen su propia autocrítica. Es posible que dude en ser el centro de atención, por temor a que otros digan cosas como: "Ella siempre llega tarde, ¿y ahora quiere tomarse el tiempo para probar para una producción de teatro local?" O "¿No puede devolver una llamada telefónica, pero acaba de publicar en las redes sociales sobre una nueva clase de yoga?"

Iluminar sus fortalezas y tomar medidas para resaltar lo que es bueno y lo que le apasiona implica correr el riesgo de confrontar estos miedos y voces.

- tanto dentro como fuera, real o imaginario. Tienes derecho a compartir tus fortalezas y contribuir al mundo que te rodea, aunque tengas problemas con los síntomas del TDAH.

### **Reflexión: Expandiendo Tus Fortalezas**

Tienes derecho a perseguir tus talentos, aunque tengas desafíos.

¿Cómo has estado reteniendo esta parte de ti?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes expandir tus fortalezas y talentos esta semana?

---

---

---

---

## Expandiendo tu voz

***Tienes derecho a hablar, revelar tus ideas y ser conocido, aunque tengas diferencias.***

Expandir tu voz es fundamental para darte a conocer.  
Es comprensiblemente difícil apoyarse en el



vulnerabilidad necesaria para que los demás te conozcan. Este tipo de expansión implica arriesgarse a exponer sus necesidades, dejarse notar y conocer, y decir algo que revele más quién es usted frente a las diferencias. Esto puede significar revelar lo que ha logrado, creado, pensado, esperado o soñado, junto con sus opiniones, deseos e idiosincrasias.

Queremos aclarar que esto no significa que debas contar todo a todos, todo el tiempo. Significa expandirse, revelar pedacitos aquí y allá, como en la fábula de Hansel y Gretel, dejando pistas de migas de pan que eventualmente pueden llevar a las personas a quién eres.

Esta forma de expandirse requiere pensar, elegir y decidir quién debe conocer las diversas partes de usted. Tienes derecho a tener una voz, aunque tengas desafíos.



***La historia de Holly:*** Ser dueño de sus fortalezas

***Holly, una mujer de treinta y tantos años, se reúne con un grupo de mujeres de la universidad varias veces al año. En este punto, todos sus amigos se casan o tienen hijos. Entonces, mientras los demás conversaban sobre bodas, casas y fertilidad en una reunión reciente, Holly permaneció en silencio. Su vida iba en una dirección claramente diferente, no solo por su TDAH sino por su inusual nivel de éxito en su campo.***

***Holly no solo se abstuvo de ofrecer ninguna información, sino que sus amigos no preguntaron sobre su vida. Tuvo la impresión de que los demás se abstenían de hacerle preguntas sobre su vida porque no se trataba de las mismas cosas, como si sintieran que no querían avergonzarla. Irónicamente, Holly era, con mucho, la más exitosa profesionalmente del grupo. Tenía un título avanzado en ciencias y formaba parte de un emocionante equipo de investigación financiado para encontrar una cura para enfermedad de alzhéimer***

***Holly se preguntó cómo manejar esto. ¿Debería ofrecer información voluntaria sobre su trabajo? ¿Debería escucharlos con buen humor y dejar pasar las horas intercambiando bromas?***

***Holly se dio cuenta de que su sensibilidad a las diferencias en esta situación no se debía a su TDAH ni a sus dificultades; de hecho, ¡se trataba de sus puntos fuertes! La verdad era que Holly estaba contenta con sus elecciones. Fue solo cuando se enfrentó a sus diferencias y expectativas de roles de género no satisfechas que no estaba segura de cómo comunicarse de una manera que la pusiera de nuevo en la ecuación. Los tabúes de género que había interiorizado acerca de aparentar presumir o parecer mejor que los demás también estaban jugando un papel.***

***Cuando Holly se sintió más segura de su poder para dar voz a sus diferencias, la próxima vez que estuvo junto a estos amigos decidió revelar la vida que valoraba y reclamar su derecho a ser conocida. Ella no cortó las relaciones y no se retiró. En cambio, Holly ayudó a sus amigos***

***entender abordando la idea de las diferencias directamente en lugar de minimizarlas o defenderlas. Ella dijo: "Quiero que sepas que soy diferente en el sentido de que no quiero tener hijos. Mi legado va a ser sobre mi trabajo, que es muy emocionante para mí. ¡Me encantaría contarte en qué estoy trabajando!"***

## **Reflexión: expandiendo tu voz**

Tienes derecho a hablar, revelar tus ideas y ser conocido, aunque tengas diferencias.

¿Cómo has estado reteniendo esta parte de ti?

---

---

---

---

---

Escriba formas en las que puede ampliar el uso de su voz esta semana.

---

---

---

---

## Expandiendo tus sueños

***Tiene derecho a reclamar y perseguir sus esperanzas y sueños, aunque tenga desafíos.***

Debido a sus desafíos, puede sentir que debe renunciar a sus sueños porque no merece tenerlos. Esto puede causarle mucho anhelo, anhelo, dolor y tristeza. No solo puede arrepentirse de sus sueños incumplidos, sino que también puede sentirse consignado a una clase de personas indignas condenadas a una especie de purgatorio organizacional, condenadas para siempre a pasar por montones de papeles, cajas y tareas sin terminar. Puede sentirse condenado a trabajos forzados por la eternidad y despojado de su derecho de nacimiento que todos comparten: esperar y soñar, a pesar de las dificultades, los defectos humanos o la desorganización. Debido a que el TDAH es una lucha de por vida, no puede poner su vida en espera. En cambio, puede reclamar su derecho a sus esperanzas y sueños mientras trabaja lentamente en estas otras áreas de desafíos.

Este tipo de expansión implica correr el riesgo de imaginar y avanzar hacia una vida con propósito y significado, aunque mucho quede desorganizado o sin terminar. Reclamar su derecho a las esperanzas y los sueños significa

agrandando y haciendo visible lo que has creado o imaginado.

### **Reflexión: Expandiendo Tus Sueños**

Tiene derecho a reclamar y perseguir sus esperanzas y sueños, aunque tenga desafíos.

¿Cómo has estado reteniendo esta parte de ti?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes expandir tus sueños esta semana?

---

---

---

---

## Expandiendo tu espacio personal

***Tienes derecho a tomarte el tiempo y hacerte un espacio, aunque tengas desafíos.***

Lo alentamos a que amplíe y mejore su propia vida en lugar de esperar hasta que todos los demás estén atendidos. Esto incluye tomarse un tiempo para el cuidado personal, la relajación y el placer en lugar de trabajar demasiado para cubrir los desafíos del TDAH.

*El agotamiento es lo contrario de expansión.*

Expandirse en este sentido significa que tienes derecho a ponerte a ti mismo y a tus necesidades (¡tu salud!) en primer lugar a veces, en lugar de poner reflexivamente las necesidades de los demás por delante o en lugar de las tuyas. ¡Recuerde, no puede verter de una taza vacía! Date permiso para tomarte un tiempo para jugar solo por divertirse. ¡Por lo menos, significa que no se programe fuera de su propia lista de tareas pendientes!

Este tipo de expansión implica reclamar y ocupar más espacio en la habitación real tanto interpersonalmente como dentro de ti mismo. Cuando te permites el derecho a ocupar un espacio para ti, reclamas tu valor y tu merecido lugar en el mundo. Te lo mereces, incluso con tus desafíos.



## ***La historia de ámbar:***reclamando su espacio

***Amber había pasado todos los fines de semana en el apartamento de su novia Miranda durante meses. La relación estaba progresando muy bien, pero el TDAH estaba creando algunas molestias.***

***Ir a casa de Miranda el fin de semana significaba preparar una maleta para pasar la noche y planificar varios pasos logísticos con anticipación. La transición de regreso a su rutina en casa planteó obstáculos predecibles a los que Amber no podía acostumbrarse. Las pequeñas cosas se estaban convirtiendo en grandes obstáculos.***

***Casi todos los fines de semana, Amber se olvidaba de empacar algo. Un fin de semana dejó sus medicamentos en casa, otro olvidó su cepillo de dientes, otro olvidó el cargador de su computadora, y así sucesivamente. Cada vez que Amber empacaba para irse de la casa de Miranda, secretamente deseaba dejar algunas cosas atrás, cosas que no tendría que volver a empacar una y otra vez. Los dos ya habían acordado que Amber se mudaría cuando terminara su propio contrato de arrendamiento, pero tan cerca como estuvo de pedir dejar algunas cosas en casa de Miranda, rehuyó cuando surgieron un millón de dudas y preguntas.***

***“¿Qué pasa si ella se siente molesta por mi desorden? ¿Qué sucede si parezco demasiado confiado o cómodo? ¿Qué pasa si ocupo demasiado espacio?***

***Amber sintió miedo y una sensación de resistencia interna a bajar la guardia y dejar que la consolaran. Estaba literal y figurativamente asustada.***

***para ocupar espacio, y anticipaba el juicio y el rechazo, a pesar de cualquier indicio de que su pareja la adoraba y aceptaba. Amber reconoció que a veces sentía que tener a alguien que la aceptara tan incondicionalmente y no reforzara viejas historias sobre sus desafíos con el TDAH se sentía demasiado bueno para ser verdad.***

***Después de procesar este enigma en la terapia y pasar tiempo con una amiga que la alentaba, Amber comenzó a pensar con más claridad sobre lo que realmente quería y necesitaba. Escribió un diario e incluso tomó notas en su teléfono cada vez que algo desencadenaba sus viejos miedos y barreras para hacer valer sus verdaderos deseos. Prestó mucha atención a las señales de que Miranda realmente la amaba y la aceptaba por completo, y las registró también para mantenerlas cerca de su memoria. En lugar de confirmar sus peores temores, Amber vio más y más evidencia de que Miranda quería que ella ocupara más espacio, ¡no menos! Amber se dio cuenta de que, debajo de estos miedos y viejas historias, en realidad sentía firmemente que era una compañera valiosa y que tenía derecho al mismo espacio.***

***Una vez que Amber tuvo más claro lo que quería y necesitaba, decidió una manera simple y directa de llegar al corazón de lo que realmente quería saber. Durante la cena una noche, Amber habló: "Me gustaría dejar algunas cosas aquí, como champú y mi cepillo de dientes. ¿Cómo te sientes sobre eso?" Amber no prolongó la solicitud ni habló de ella, simplemente preguntó sobre lo que más quería saber. Miranda respondió con un***



*risa juguetona y dijo: “¡Por supuesto! ¡Quiero que estés aquí... y que tengas un aliento fresco! Amber encontró su camino al meollo del asunto y reclamó su espacio, dentro de su entorno y relación, con una sola pregunta.*

## **Reflexión: Expandiendo tu espacio personal**

Tienes derecho a tomarte el tiempo y hacerte un espacio, aunque tengas desafíos.

¿Cómo has estado reteniendo esta parte de ti?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes expandir tu espacio personal esta semana?

---

---

---

---

## Expandiendo tu autoestima

***Tienes derecho a vivir sin vergüenza y ser tratado con respeto, aunque seas imperfecto.***

Tienes que aceptar tu propio valor. No pierdes el derecho a ser tratado con respeto incluso cuando tienes dificultades.

Tienes derecho a alejarte de la ayuda tóxica. Por ayuda tóxica entendemos el apoyo o los intentos de ayudar que vienen acompañados de dosis dañinas de crítica. Un ejemplo podría ser un amigo que te ayuda a organizar una habitación en tu casa e inmediatamente comenta: "¿Cómo puedes vivir así?". La ayuda tóxica no es ayuda en absoluto.

Incluso cuando alguien ha hecho mucho para ayudarte, tienes derecho a expresar decepción, frustración o enojo. Usted y los demás pueden expresar sus sentimientos o quejas de manera respetuosa.

*No estás en deuda con  
otros porque tienes  
TDAH.*

Este tipo de expansión implica correr el riesgo de expresar tus sentimientos aunque necesites ayuda. Tienes derecho a vivir sin los límites de la vergüenza y ser tratado con respeto, aunque seas imperfecto.

### **Reflexión: Expansión de su autoestima**

Tienes derecho a vivir sin vergüenza y ser tratado con respeto, aunque seas imperfecto.

¿Cómo has estado reteniendo esta parte de ti?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes expandir tu sentido de autoestima esta semana?

---

---

---

## Ampliando su apoyo

***Tienes derecho a pedir ayuda, aunque también tengas fortalezas.***

Si usted es como muchas mujeres con TDAH, puede pasar tan bien por ser "normal" que la gente no se da cuenta de que está ocultando sus dificultades. También existe la posibilidad, en este caso, de que haya configurado su vida de una manera que le permita usar sus fortalezas y que compense sus desafíos. Esto no es fingir. Esto sucede cuando has sido capaz de crear situaciones o ponerte en entornos en los que puedes prosperar y tener éxito. Puede sentirse como un impostor porque solo usted conoce la desorganización o el trabajo duro y la compensación detrás de escena.

Es importante recordar esto: no eres un impostor en estas situaciones. Eres alguien que ha encontrado una manera de usar sus fortalezas. Ellos son reales. No estás engañando a nadie que vea tus verdaderas fortalezas. Necesita poseer ambos lados, fortalezas y desafíos, como una persona completa. Ningún lado te define o anula a la otra parte. Puede ser inteligente, talentoso y exitoso en algunas áreas, y aún puede tener dificultades y permitirse pedir ayuda cuando la necesite.

Este tipo de expansión implica correr el riesgo de pedir lo que necesita, aunque la gente no sepa que está luchando. Aunque tenga fortalezas y pueda pasar por neurotípico, aún tiene derecho a pedir ayuda y apoyo.

### **Reflexión: Ampliando su apoyo**

Tienes derecho a pedir ayuda, aunque también tengas fortalezas.

¿Cómo has estado reteniendo esta parte de ti?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes ampliar tu sistema de apoyo esta semana?

---

---

---

---

## Stepping Stones: identificando el borde de su zona de confort

El concepto de zona de confort es algo que la mayoría de las personas pueden identificar fácilmente en sí mismas. Una forma de pensar en ello es un estado interno en el que las cosas se sienten familiares, en el que se siente cómodo y capaz de satisfacer fácilmente las demandas de su entorno y experimentar bajos niveles de estrés.

Usted puede estar pensando, ***Sentirme tranquilo y en control suena como un buen lugar para estar cuando hago un cambio o tomo una nueva acción para expandirme. Es bueno estar libre de estrés, ¿verdad?*** Bueno, hasta cierto punto, sí, por supuesto. — dentro de lo razonable. Esto es lo que dice el psicólogo Daniel Goleman:

Cuando las demandas se vuelven demasiado grandes para que podamos manejarlas, cuando la presión nos abruma, demasiado que hacer con muy poco tiempo o apoyo, entramos en la zona de estrés negativo. Justo más allá de la zona óptima en la parte superior del arco de desempeño, hay un punto de inflexión en el que el cerebro secreta demasiadas hormonas del estrés y comienzan a interferir con nuestra capacidad para trabajar bien, aprender, innovar, escuchar y escuchar. planificar con eficacia. (2012)

*Crecimiento personal  
no surge de un  
espacio cómodo;  
la creación es desordenada, y  
malestar  
acompaña  
todo vale  
dar a luz*

## Encontrar el punto dulce

La clave para encontrar su "zona de rendimiento óptimo" (White 2009): para entrar en una nueva forma de hacer las cosas — es encontrar la cantidad y el tipo correctos de estrés. Este es un estado en el que no estás sobrecargado pero tampoco poco estimulado. Localiza el lugar donde puedas mantener el fuego encendido y las brasas ardiendo, ¡sin quemar la casa! O, como dice el autor y orador Neale Donald Walsch (2012): "La vida comienza al final de tu zona de confort".

Tenga en cuenta que se le invita a apoyarse en cierto grado de estrés, no a evitarlo. Como se dice que dijo el psicólogo Abraham Maslow: "Uno puede elegir retroceder hacia la seguridad o avanzar hacia el crecimiento. El crecimiento debe elegirse una y otra vez; el miedo debe ser vencido una y otra vez." Crecimiento personal

no emerge de un espacio cómodo; la creación es desordenada, y la incomodidad acompaña todo lo que vale la pena dar a luz. Cuando recuerde esto, estará erigiendo el andamiaje interno sobre el cual construirá la confianza y los éxitos futuros.

Expandirse más allá de su zona de confort requiere coraje y práctica. No es algo que simplemente sucede, tienes que trabajar en ello, a veces avanzando dos pasos solo para retroceder uno. Así es como sucede el cambio. En lugar de caer en la trampa del pensamiento de todo o nada, que tantas veces descarrila y derrota, puedes generar alternativas para llevar tu estrés a un nivel óptimo, sin retroceder y descartar todas las posibilidades.

## eres capaz

Salir de su zona de confort requiere un sentido interno de capacidad. En lugar de percibir las experiencias como si le sucedieran a usted, fuera de su control y en manos de otras personas y circunstancias, recupere su sentido de poder personal y reconozca que tiene influencia sobre lo que sucede a continuación. A esto se le llama desarrollar un ***locus de control interno***. ¡Tus elecciones importan!

Las investigaciones han demostrado que las personas que tienen un mayor locus de control interno generalmente se sienten mejor consigo mismas, son más proactivas, enfrentan la adversidad de manera más efectiva y experimentan menos ansiedad y depresión. El desafío, sin embargo, es que nuestro sentido de locus de control interno versus externo puede cambiar fácilmente en función de nuestras experiencias diarias de éxito o éxito.



fracaso (Ryon y Gleason 2014). Como persona con TDAH, es posible que haya experimentado lo que considera muchos comienzos en falso. Como resultado, es posible que haya llegado a creer que los pasos que dé hacia sus objetivos no importarán ni marcarán la diferencia. A medida que aprenda a ver los cambios que desea realizar como elecciones intencionales bajo su control, gradualmente le resultará más fácil estirarse hacia el crecimiento y la expansión. Esto viene como resultado de tomar pequeñas decisiones que te llevan a nuevas experiencias de éxito.



### ***La historia de Janna:*** Ir a lo grande comenzando

#### Pequeño

***Janna sabía que una parte importante de su visión para un sentido más amplio de sí misma era involucrarse más en el yoga. Su visión era unirse a algún tipo de comunidad de yoga o programa de capacitación.***

***Cuando Janna encontró un retiro que era exactamente lo que había imaginado para sí misma, se sintió muy emocionada. Sin embargo, después de unos momentos, se sorprendió al notar que la invadían el miedo y la incomodidad. Había encontrado la experiencia real con la que había soñado: un retiro de yoga en una hermosa parte del mundo con una comunidad de personas de ideas afines y entrenadores expertos; sin embargo, cuando llegó el momento de registrarse, descubrió que no estaba cumpliendo. No tenía sentido para ella.***

***Como resultado del proceso de desenredado, Janna pudo determinar qué parte de esta inacción era el resultado de su TDAH y qué parte se debía a la ansiedad de salir de su zona de confort. También pudo reconocer cuándo comenzó a caer en su posición predeterminada de reprenderse a sí misma por no avanzar a toda velocidad.***

***Janna se dio cuenta de que no iba a motivarse siendo mala consigo misma. Janna recordó que podía ser un agente activo para hacer realidad su sueño; en lugar de saltar de cabeza, podría comenzar con un pequeño y simple empujón para salir de su zona de confort. Ella no tenía que dar el paso completo de inmediato.***

***Janna decidió que necesitaba avanzar poco a poco hacia su meta en lugar de esforzarse tanto. Encontró un taller de yoga local y le pidió a una amiga que le enviara un mensaje de texto con un recordatorio amable sobre cómo inscribirse.***

***Aunque la amiga de Janna le envió un mensaje de texto, como prometió, Janna todavía se resistió a tomar la acción final de registrarse. Janna se dio cuenta de que estaba demasiado ansiosa para hacer esto sola. Sin embargo, en lugar de darse por vencida, Janna hizo que su amiga viniera y se sentara con ella frente a la computadora para brindarle apoyo moral. Finalmente, con este apoyo emocional adicional que calmó su ansiedad, Janna siguió adelante y se inscribió en el taller. Desde la perspectiva del TDAH, hacer arreglos para que su amiga viniera sirvió como un botón de "ir" (una excelente estrategia para el TDAH), creando el tiempo y la energía reales para tomar esta acción.***

***Después de una experiencia exitosa en el taller local, Janna se sintió cómoda inscribiéndose en una clase continua del mismo método de yoga. Eventualmente se hizo amiga de un compañero de clase que también quería asistir al retiro fuera de la ciudad que Janna había descubierto originalmente. Al año siguiente, cuando se ofreció nuevamente el taller, el borde de la zona de comodidad de Janna se había expandido, y estaba justo en el lugar que le permitió inscribirse y asistir sin dudarlo.***

Cuando encuentra una manera de brillar o se encuentra con una experiencia que le daría la oportunidad de ser visto, escuchado o conocido, o de cumplir con su visión y su nueva narrativa, es posible que sienta incomodidad y resistencia. Si es así, toma nota de ello.

*Experimentar incomodidad  
puede significar que está  
justo al borde de su zona  
de confort y, si continúa  
explorando suavemente,  
podría empujar a través de  
la resistencia y en nuevo,  
territorio apasionante.*

Si, a medida que avanza cada vez más hacia el borde de su zona de confort, descubre que su vacilación y ansiedad

persiste, podría ser una señal de que necesita retroceder un paso e intentar algo más pequeño. En lugar de pensar en todo lo que hay que hacer, piense en términos de tomar las **próximo y pequeñísimo** paso hacia su meta. Si aún se siente abrumado o confundido, divídalo en pasos aún más pequeños.

El punto es no retirarse por completo y darse por vencido ni dar un paso demasiado grande. Al igual que Janna, es posible que necesite apoyo humano para ayudarlo a seleccionar un momento y una acción que lo impulsará a medida que toma un nuevo riesgo.

## Encontrar su borde

En algún momento, su zona de confort y su visión comenzarán a superponerse lentamente. Esto llevará tiempo. Si continúa dando el siguiente paso, el más pequeño, y continúa moviéndose en la dirección deseada, ¡lo logrará!

### **Reflexión: tu zona de confort**

¿Qué paso al borde de tu zona de confort puedes identificar para ayudarte a moverte en la dirección de tu visión?

---

---

---

---

---

---

## Zonas de confort específicas del TDAH

De la misma manera que necesita aumentar su zona de confort para su visión, es posible que desee o necesite ampliar su zona de confort en situaciones específicas de TDAH.

Por ejemplo, su objetivo puede ser aprender más sobre el TDAH y obtener apoyo emocional y estrategias prácticas. En esta situación, es posible que se sienta lo suficientemente cómodo para ver un seminario web, pero no lo suficientemente preparado para comunicarse con un entrenador o un organizador. Por otro lado, puede sentirse listo para acudir a un grupo de apoyo local o incluso ponerse en contacto con un entrenador. En algún momento puede sentirse listo para tomar la acción más arriesgada de ir a una conferencia nacional sobre el TDAH fuera de la ciudad.

### **Descubrimiento: Moviéndose hacia el borde de su Zona de confort del TDAH**

Estos son ejemplos de cómo y dónde las mujeres con TDAH a menudo quieren desafiarse a sí mismas para moverse hacia el borde de su zona de confort de TDAH. Marque cualquiera que resuene con usted.

\_\_\_ Solicitar adaptaciones en el trabajo

- \_\_\_ Pidiendo cambios en casa
- \_\_\_ Afirmar las necesidades del TDAH a otros sin revelar un diagnóstico
- \_\_\_ Pedir a los seres queridos que aprendan más sobre el TDAH
- \_\_\_ Priorizar el tiempo para mí y mantener ese compromiso.
- \_\_\_ Probar algo nuevo y mantenerlo un poco más que antes
- \_\_\_ Conocer gente nueva, ir a grupos de apoyo Hacer
- \_\_\_ Llamadas telefónicas
- \_\_\_ Reconstruir amistades después de perder el contacto
- \_\_\_ Regresar a la escuela, obtener un certificado, tomar una clase por diversión
- \_\_\_ Afirmándome con los seres queridos
- \_\_\_ Involucrarse más con la ayuda y la educación sobre el TDAH
- \_\_\_ Ayudar a otras mujeres con TDAH
- \_\_\_ Voluntariado para ayudar a una organización o evento de concientización sobre el TDAH

### **Reflexión: ¿Dónde está tu ventaja?**

Describe dónde, en su propia vida con TDAH, le gustaría estirarse. ¿En qué tipo de comportamientos te involucras dentro de tu zona de confort?

---

---

---

---

---

¿Cómo te sientes e interactúas contigo mismo y con los demás allí?

---

---

---

---

---

¿Qué paso hacia el borde estás listo para dar esta semana?

---

---

---

---

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH

🌸 Para sentirte cómodo expandiendo tu sentido de ti mismo, tu vida y tus relaciones, recuerda que tienes derechos aunque tengas desafíos.

🌸 Tienes valor, aunque tengas desafíos. Y puedes pedir ayuda, aunque tengas fortalezas.

🌸 Siéntete cómodo expandiéndote y reclamando tus derechos, incluso si eso significa ir lentamente, paso a paso, hacia tus sueños.



## PARTE III:

más audaz

*"A la vida le encanta que la tomen por la solapa y le digan: 'Estoy contigo, chaval. Vamos.'"*

*—Maya Angelou*

La Parte III de este libro de trabajo, Más audaz, se enfoca en actuar para entrar en nuestra vida con gusto e intención como mujeres con TDAH. Como dice Angelou, la vida requiere — y vale— nuestro compromiso activo. Apoyarnos en nuestras vidas únicas y complicadas con una actitud de disposición

y una apertura a la experiencia es lo que mueve el vivir a ser ricamente, auténticamente vivo.

Hay una consideración crucial adicional que debe ser parte de la ecuación para vivir toda la vida de las mujeres con TDAH. La verdad es que, para nosotros, se requiere más tiempo, esfuerzo, apoyo y resiliencia para crear el espacio para apoyarnos y participar más activamente en la vida. Si bien es más trabajo hacer esto, el resultado es que, debido a que ***necesidad*** para hacerlo, no podemos darlo por hecho ni depender del azar.

Eso significa que tenemos la gran posibilidad de vivir y elegir una vida plena, abierta, que no se da por casualidad. Cuando lo logramos, es porque lo hemos reclamado y ganado, ¡en cada paso difícil del camino! Cuando la poseemos, la integramos y nos sentimos orgullosos de ella, podemos recurrir a esta resiliencia durante los períodos difíciles de nuestras vidas. Qué gran sensación de seguridad, irónicamente, ese trabajo duro puede proporcionar.

¿Que estas esperando? ¡Da un paso adelante, con valentía!

# CAPÍTULO 8:

Tomar el centro del escenario

## Atención al mando

Llevar una vida audaz como mujer con TDAH implica volverse cada vez más visible, hablar con una voz más fuerte y captar y mantener la atención de otras personas. Al hacerlo, te permites dar un paso más completo hacia una vida rica y auténtica, llena de confianza y claridad. Ahora exploramos cómo puede comenzar a vivir cada vez más en el centro del escenario de su propia vida.

Tomando el centro del escenario

Al principio, puede sentirse incómodo para usted al leer las palabras "tomar el centro del escenario". Es posible que te sientas incómodo al decir esas palabras en voz alta porque te preocupa parecer engreído o egocéntrico. Cualquiera que sea su reacción inmediata, obsérvela y tómela con calma; muchos de nosotros necesitamos algo de tiempo para aceptar la idea de que podemos llamar la atención y aún así, al mismo tiempo, permanecer humildes, conectados y aceptados.

Tomar el centro del escenario no significa ser narcisista o que todo deba girar alrededor de ti. Significa actuar de maneras que lo mantengan relevante, igualitario y participando en relaciones recíprocas. No se trata de presumir, sino de ~~es~~de participar plenamente y en igualdad de condiciones en la vida.

El escenario central puede representar muchas cosas para usted o tomar una amplia variedad de formas dependiendo de sus metas, necesidades y sueños particulares. Esto puede cubrir una gran variedad de situaciones. Aquí están algunos ejemplos:

- Estar dispuesto a "molestar" más a las personas con sus propias necesidades y deseos, disminuyendo la cantidad de acomodaciones que tiene para los demás.
- Actuar o presentar frente a personas para revelar un talento, interés o sus ideas.
- Priorizar sus necesidades y autocuidado a pesar de otras demandas de su cuidado y atención
- Dejar que la gente sepa que tienes algo valioso que decir o algo que es importante para ti y que quieres compartir.

## Vales un asiento en la mesa

Mantener la atención puede resultarle desconocido. Si tiene TDAH por falta de atención, es posible que esté más familiarizado con vivir en un segundo plano o ser pasado por alto. Si es más extrovertido o alguien con el tipo de TDAH de presentación combinada, es posible que hable o se mueva más, pero

es posible que todavía haya experimentado la herida de ser ignorado.

En cualquier caso, es posible que no haya tenido mucha experiencia en captar la atención y mantenerla de una manera poderosa o directa. Tal vez debido a su TDAH o a sus creencias sobre usted mismo (es decir, enredos), puede haber adquirido la práctica de transmitir, verbal o no verbalmente, consciente o inconscientemente, que no cree ni valora lo que tiene para compartir.

Ser audaz y tener presencia no significa que tengas que compartir tus logros. En cambio, se trata de creer profundamente que cuando estás con otras personas, ya seas callado o más hiperactivo, mereces un lugar en la mesa o en el grupo, sea cual sea la situación.

## Pero ¿Por qué es tan difícil?

Las mujeres con TDAH pueden tener dificultades con la expresión verbal de varias maneras, lo que crea una barrera muy directa para ser vistas, conocidas y escuchadas. La dificultad para organizar nuestros pensamientos, mantener el hilo de una historia durante varios minutos, recordar dónde estamos en una conversación y no seguir caminos de conejo puede causar ansiedad para aquellos de nosotros que queremos tomar el centro del escenario en el trabajo o en nuestra vida personal. .

Aquí hay una historia que demuestra los pequeños pasos constantes de mantener el foco de atención de otras personas un poco más de lo que puede sentirse cómodo. Esto tiene que ver con el impulso que puede dar la medicación adecuada

usted para hacer frente al TDAH real. Muchas personas toman medicamentos y obtienen el combustible, pero no todos aprenden a llevarlo a cabo.



### ***La historia de Sara:*** tomando el escenario

***La primera vez que tomé medicamentos para el TDAH fue también la primera vez que conté una historia completa en una cena a un grupo de personas. Lo asombroso fue que, para mi gran sorpresa, ¡la gente escuchó! Este fue un ejemplo de la medicación para el TDAH que sirvió como base, dándome el combustible real y la organización mental para unir tantas palabras de una manera comprensible y sostenerlas durante al menos cinco minutos. Eso fue un récord para mí en ese momento en este tipo de situación. En otras palabras, no hubo ensayo, ni guión, ¡solo yo y mi cerebro en plena exhibición!***

***Respiré hondo y me sumergí. Las palabras salieron en orden, y sostuve el escenario de la cena durante cinco minutos más que nunca. Solo estaba contando una pequeña historia sobre algo de poca importancia que había sucedido que me pareció interesante, pero requirió mucha organización mental para contar la historia de una manera que fuera comprensible, cronológica y llamó la atención de los demás. También requería que superara los temores de que se alejarían del aburrimiento o de que me rendiría, vergonzosamente***

***incapaz de transmitir realmente lo que quería. La historia real que conté fue intrascendente, pero el riesgo de extenderme más al centro del escenario en ese momento y encontrar mi voz era enorme; estiró mi zona de confort para prepararme para un paso más grande la próxima vez.***

***Con el diagnóstico y luego con la medicación, tuve acceso a mis pensamientos de una forma nueva. Ahora tenía el combustible para sostener mis pensamientos, pero luego tuve que correr el riesgo. La medicación me dio las condiciones cerebrales que lo hicieron posible, pero fui yo, Sari, quien asumió el riesgo. Tenía que creer que tenía algo interesante que decir y que estaría bien si nadie más pensaba lo mismo.***

Si eres una mujer que no presta atención y que a menudo tiene problemas incluso para empezar a hablar, es posible que esta historia te haya llamado la atención. Si bien las mujeres en el lado hiperactivo e impulsivo del espectro del TDAH pueden no identificarse completamente con la falta de palabras, también experimentan barreras en la comunicación.

Mientras que el tipo de mujer más tranquila con TDAH se contiene, otras, a menudo con presentación combinada, pueden sumergirse impulsivamente y hablar mucho. Si se identifica con la marca de TDAH menos inhibida verbalmente, es posible que hable sobre muchos temas, conectando una idea con otra sin pausa. Es posible que te sientas frustrado contigo mismo por no contenerte más en tu discurso a pesar de tus mejores intenciones.

En estos casos, el oyente puede sentirse bombardeado, perdido, confundido, molesto, desconcertado o incluso herido por una

una avalancha de palabras o una declaración que se deslizó a través de su filtro aparentemente de la nada. Es posible que esa persona no tenga la oportunidad de contribuir o finalizar la conversación, lo que genera sentimientos de estancamiento o de ser socios desiguales en la interacción. A veces las palabras sirven como defensas; pueden formar muros que mantienen a otros fuera en lugar de construir puentes para conectarse. Usted también puede sentirse invisible.

Por otro lado, si descubre que habla demasiado rápido, demasiado o de una manera demasiado circular, es posible que deba aprender a reducir la velocidad, tomarse el tiempo para hacer una pausa y tomar algunas notas escritas o mentales. En lugar de zambullirse, es posible que deba proceder con más cautela, sumergiendo primero un dedo del pie. Es posible que deba aprender a observar la situación y las interacciones que se están produciendo. Es posible que deba hacer una pausa y pensar en el impacto que desea tener antes de lanzarse.

Independientemente de la categoría en la que se encuentre, el objetivo es el mismo: causar un impacto, ser visto, escuchado y conocido. Tendrás que correr el riesgo de sentirte incómodo y vulnerable cuando pruebes nuevas formas de abrirte. Si bien los medicamentos pueden ayudar a las mujeres con patrones de habla de TDAH a pausar, enfocar y organizar sus pensamientos para facilitar la comunicación, la presencia y la práctica son las mejores maneras de acostumbrarse a expresarse de una manera nueva. Con este enfoque, puede comenzar a darse cuenta de lo que debe hacer para que las personas sepan lo que tiene dentro.

A medida que comience a ampliar la forma en que habla con los demás, recuerde que no se trata simplemente de cuánto habla o



cuanto tiempo ocupas. Se trata de intención, presencia y conexión.

La gente toma sus señales de usted. Cree que vales un asiento en la mesa.

*Tomar tu lugar en el  
mundo comienza con lo que  
crees sobre tu derecho a  
estar aquí.*

Tres formas de mantenerse en el centro de atención

Algunos desafíos que enfrenta son el resultado de ser mujer y otros se deben a su TDAH. La combinación del TDAH y los mensajes culturales o las lecciones que ha aprendido como mujer puede ser una mezcla poderosa que la lleve a ser demasiado complaciente con los demás, a ser menos directa al hablar sobre sus propias ideas o necesidades, y a dejar de ser vista con claridad. . Por el contrario, aquí hay tres formas principales de mantenerse en el centro de atención de su vida:

- Ser menos complaciente
- usa tu voz
- Hazte más visible

**Sea menos complaciente**

Una forma de permanecer en el centro del escenario es disminuir cuánto giras en torno a las necesidades de los demás. (Incluso escribir esto se siente herético, así que expliquemos).

¿Ha aprendido a acomodarse a los demás y dejar de lado sus propias necesidades, en lugar de pedir la ayuda que necesita y merece? Como mujer con TDAH, es probable que necesite adaptaciones o apoyo para funcionar de manera óptima, pero también es posible que evite afirmar esto mientras continúa poniendo a los demás en primer lugar. Puede adaptarse en un esfuerzo por detener la sobrecarga de las necesidades, demandas y emociones de otras personas, para reducir su estrés a corto plazo, o simplemente porque es lo que aprendió sobre su papel en una familia o grupo al principio de su vida. Si ha establecido una identidad como cuidador o obtiene su autoestima de ser necesitado, es muy probable que se ponga en un segundo plano, lo que en última instancia puede quemar su salud y sentido de sí mismo con el tiempo.

*El exceso de acomodación es un  
señal de que te estás alejando  
del centro del escenario de tu  
propia vida.*

Con TDAH, es posible que te atraigan fácilmente los objetos brillantes. Esto puede incluir personas que ocupan mucho espacio en su vida o que necesitan su ayuda, o situaciones en las que

puede asumir cómodamente un papel secundario o de apoyo. Pero no siempre tienes que estar en un papel secundario.

¿Cuáles son algunas acciones que puede tomar para ser un jugador importante en su vida?

- \_\_\_\_\_ Pedir ayuda a otros Dar a conocer
- \_\_\_\_\_ mis propias necesidades
- \_\_\_\_\_ Establecer la agenda y dejar que otros orbiten a mi alrededor a veces
- \_\_\_\_\_ Permitirme ser el centro de atención por más tiempo de lo normal para mí
- \_\_\_\_\_ Reclamando tiempo, espacio y cuidado para mí
- \_\_\_\_\_ Compartir mis opiniones, ideas o habilidades de manera más asertiva
- \_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

En situaciones benignas o de bajo riesgo, lo alentamos a encontrar oportunidades para practicar crear y tolerar una leve incomodidad en otras personas, de modo que pueda aumentar el tiempo que se permite para decir lo que quiere o necesita. Esta inversión en su enfoque, hacia una perspectiva empoderada en lugar de un lugar sin poder de estancamiento perpetuo, lo ayudará a sentirse más preparado para pedir lo que necesita o para compartir más de sí mismo en cualquier escenario.

**usa tu voz**

Muchas mujeres luchan por encontrar y usar su voz. Cuando las barreras culturales y de género se combinan con los desafíos del TDAH, las mujeres se enfrentan a una compleja intersección de bloqueos que pueden callarles la voz y dejarlas sin palabras. A medida que atraviesa el terreno de la autoexpansión y el empoderamiento como mujer con TDAH, se beneficiará al examinar cómo puede usar su voz para captar y mantener la atención de los demás a fin de generar un impacto.

En nuestro concepto de audacia, hablar se vuelve más fácil cuando crees en tu visión y la entiendes. Aprovechar tu voz requiere que reescribas **cualquier** narrativa que ha creado que la socava, y luego reclamar su derecho a hablar y ser escuchado, tanto solo como con otros. La siguiente cita de Audre Lorde (1977) habla de la alegría interior y el espíritu creativo de muchas mujeres con TDAH que quieren ser ellas mismas y llevar una vida plena y significativa con su singularidad, no sin ella ni a pesar de ella.

Y hablar será cada vez más fácil. Y descubrirá que se ha enamorado de su propia visión, que tal vez nunca se haya dado cuenta de que tenía. Y perderás algunos amigos y amantes, y te darás cuenta de que no los extrañas. Y otros nuevos te encontrarán y te apreciarán. Y seguirás flirteando y pintándote las uñas, disfrazándote y festejando, porque, como creo que dijo Emma Goldman: "Si no puedo bailar, no quiero ser parte de tu revolución". Y por fin sabrás con insuperable certeza que sólo una cosa es más

aterrador que decir tu verdad. Y eso no es hablar.

¡Usar tu voz es poderoso! Tu voz puede impactar a otras personas, empoderarte a ti mismo y facilitar el cambio. Puede levantar, puede desinflar, puede afirmar, puede herir y puede sanar. Cuanto más practique la posesión y expresión de su voz, usándola con intención, confianza y cuidado.

- más experimentará una sensación de poder. No nos referimos al poder sobre otras personas, sino al poder que viene de adentro y transmite una especie de seguridad tranquila y confiada que solo viene con un sentimiento de estar en paz contigo mismo, sin disculpas.

La comunicación efectiva rara vez es algo natural para alguien, tenga TDAH o no. Es una habilidad que merece tiempo, presencia y cultivo. Recuerde, no hablamos por hablar; Hablamos para conectar.

### CÓMO Y POR QUÉ NOS AUTOSILENCIAMOS

Muchas mujeres (no solo las mujeres con TDAH) utilizan calificativos o minimizadores para suavizar el impacto de su comunicación cuando, en realidad, su verdadero deseo es aumentar su impacto. Esto es especialmente probable que suceda cuando se sienten ignorados, dominados o discutidos por hombres, mujeres en puestos de alto nivel o aquellos que tienden naturalmente a una mayor asertividad.

Podríamos comenzar diciendo: "Lo siento" o "Esta podría ser una pregunta estúpida, pero..." cuando intentamos insertarnos en una discusión, hacer una solicitud que podría percibirse como demasiado directa o sentir una pérdida de sentido.

de poder dentro de una interacción o grupo. Por ejemplo, cuando queremos plantear un punto o iniciar una discusión, podemos decir: "Lamento molestarlo", "Lo siento, no entiendo lo que quiere decir", "Lo siento, pero ¿le importaría...?" "Lamento preguntar", y así sucesivamente.

¿Que sigue? ¿"Lo siento, existo"?

Este tipo de auto silenciamiento lleva a sentirse invisible, indigno, impotente y pequeño. En última instancia, puede conducir a una gran cantidad de resentimiento y dolor. Este patrón puede enviar el mensaje involuntario de que realmente no tienes mucha voz (porque la has mantenido oculta), o que pueden hablar de ti y no tenerlo en cuenta, y estás de acuerdo con eso (aunque no lo estés). ). Con el tiempo, es posible que haya comenzado a creer que permanecer en un segundo plano era aceptable para usted, o tal vez se sintió más seguro o incluso familiar. Es interesante cómo tendemos a crear lo que realmente tememos y trabajamos duro para prevenir, ¿no es así? Así es como nos convertimos en el último silenciador de nosotros mismos.

## DESCALIFICADORES: ¡NO SE EXCLUYA!

La escritora Tara Mohr (2014) analiza las formas en que las mujeres minimizan su impacto con el uso de calificadores en sus comunicaciones. Similar a "Lo siento", uno de estos calificadores es la palabra "solo". Mohr explica que el uso de este modificador, como en "Solo quiero agregar..." o "Solo creo...", disminuye el poder de una mujer. "Simplemente" rápidamente quita poder a lo que de otro modo podría ser una idea sorprendente al connotar

algo más en la línea de "apenas" o "lo digo con disculpas".

Si no está seguro de lo que quiere decir o de su derecho a decirlo, es posible que caiga inconscientemente en viejos hábitos que suavizan su impacto en lugar de mejorarlo. En un esfuerzo por comunicar "No quiero molestarte", podrías descalificar tus declaraciones hablando rápido, usando demasiadas palabras, evitando el contacto visual o sin enfatizar. El objetivo en estos casos es avanzar hacia el uso de su voz basándose en la suposición de que las personas querrán escuchar lo que tiene que decir. Para hacer esto, es necesario reducir la velocidad, respirar profundamente, hacer una declaración clara y directa y asumir su derecho a expresar sus pensamientos.

### USA MENOS CALIFICADORES

Intente reducir sus disculpas por hacer una solicitud o tomar tiempo. Observe su uso de frases que parecen actuar como descalificadores o minimizadores de su importancia. Experimente usando menos calificadores.

Elimina "solo", "en realidad" y "lo siento". En su lugar, intente directamente ***Yo declaraciones*** usar "gracias" en lugar de "lo siento". Por ejemplo:

- En lugar de "Me gustaría agregar que creo...", intente comenzar con su punto yendo directamente a "Creo. ..."
- En lugar de "En realidad, no estoy seguro de estar de acuerdo aquí", intente "No estoy de acuerdo aquí. Mi impresión es..."

- En lugar de "Si está bien, me gustaría intervenir aquí", intente "Tengo algo que me gustaría agregar y aún no he tenido la palabra. Mi pensamiento es..."
- En lugar de decir "Siento haberte quitado el tiempo", intenta decir "Gracias por tomarte el tiempo hoy".
- En lugar de decir "Lamento molestarte", prueba con "Tengo algo que discutir contigo". ¿Tiene unos minutos ahora o más tarde en el día? En cualquier momento entre las dos y las cinco es bueno para mí".

## DEJANDO HABLAR TU CUERPO

Tu lenguaje corporal puede tener un efecto poderoso cuando complementa tu voz y el mensaje que transmites. La psicóloga social Amy Cuddy (2015) recomienda ampliar el lenguaje corporal para ocupar más espacio y transmitir la sensación de ser más grande, más fuerte y más orgulloso, en lugar de pequeño, débil e inferior. Ella recomienda pararse con los pies apoyados en el suelo y firmemente plantados, la cabeza erguida y los hombros hacia atrás con la columna recta. Incluso puedes poner tus manos en tus caderas como un superhéroe.

Del mismo modo, si estás distraído, tu lenguaje corporal te delatará. Por ejemplo, si tiene dificultades para prestar atención a la persona con la que está hablando, es posible que sus ojos se muevan rápidamente o que gire sus oídos en la dirección de otros ruidos o conversaciones.

Tome nota de su lenguaje corporal en diversos entornos, grupos y situaciones. ¿Qué patrones notas? Marque los que apliquen:



\_\_\_ ¿Estoy cruzando los brazos sobre el pecho?  
Relájalos a mis costados.

\_\_\_ ¿Estoy mirando hacia abajo o hacia otro lado? Levanta mi pecho  
y mi cabeza.

\_\_\_ ¿Estoy haciendo contacto visual o desviando la mirada?  
Intenta mantener el contacto visual un momento más.

\_\_\_ ¿Me estoy encogiendo y encogiendo los hombros?  
Abre mi pecho y siéntate derecho.

\_\_\_ ¿Qué mensajes no deseados está enviando  
mi lenguaje corporal? Haz un pequeño ajuste.

## PODER SUAVE: UTILIZAR MOTIVADORES MÍNIMOS

Sin embargo, no es necesario adoptar una pose de poder, con las manos en las caderas y la capa de héroe ondeando, para cada comunicación. La comunicación fluida y eficaz requiere flexibilidad y adaptabilidad. Para que te tomen en serio mientras retienes una sensibilidad natural y transmites una ternura sincera, debes ajustar tu comportamiento en cada situación. Use su voz de una manera que sea útil para comunicarse con la otra persona y que sea auténtica sobre quién es usted y qué necesita.

Al escuchar a alguien, puede utilizar ***animadores mínimos*** para mostrar que te importa o simpatizas. Los estímulos mínimos son señales breves que le permiten a la otra persona saber que estás presente con ella. Fomentan la conversación para continuar y mantener la intimidad. Probablemente ya use estímulos mínimos: hacer contacto visual, inclinar la cabeza con interés, asentir con la cabeza, hacer una expresión facial particular para que coincida con la conversación o

diciendo "Ajá, sí, seguro" en un tono genuino. Todos estos pequeños gestos comunican "Te escucho y estoy contigo en este momento".

Los animadores mínimos son útiles cuando temes perderte en una conversación, ya que pueden dirigir tu atención a lo que dice la otra persona sin tener que hablar mucho. Esto puede ayudarlo a sintonizar lo que dice la otra persona y mantenerlo encaminado. Los animadores mínimos son grandes conectores; están empoderando a la persona que los usa (el oyente) y validando a la persona que los recibe (el hablante). Cuando puede participar en la escucha activa, usted y su cerebro con TDAH pueden permanecer conectados a tierra.

#### DI LO QUE QUIERES DECIR

Cuando se le pregunte su opinión o preferencia, indíquelo. No desvíes ni renuncies a tu poder de discernimiento, que es una práctica común para muchas mujeres. Por ejemplo, en lugar de responder una consulta como "¿Quieres salir a comer comida india?" con "Depende de usted", practique una respuesta más asertiva. Consulte con usted mismo por un momento y luego comuníquese con claridad lo que su yo auténtico quiere decir.

Practique hacer pausas para preguntarse qué piensa o siente, y luego pruebe algunas de estas frases, sin calificaciones:

- Creo...
- Yo prefiero...

- Me siento como...
- Yo creo...
- me gusta/no me gusta...
- Disfrutaría...
- se que no quiero...

Juega a ajustar tus comentarios, haciéndolos más breves y directos. Expresa su verdad directamente en términos básicos y simples. Aunque la amabilidad y el cuidado en la elección de sus palabras son importantes, a menudo nos comunicamos en exceso cuando una declaración breve y directa no solo sería suficiente sino que también tendría más impacto.

Especialmente para las mujeres con impulsividad verbal, es importante recordar que las personas no tienen que obtener toda la historia de fondo o la justificación. Si ve ojos vidriosos, tal vez sea demasiada información a la vez. Divida lo que tiene que decir en partes más pequeñas: tendrá más de una oportunidad para hablar. Con anticipación, también puede intentar preprocesar con alguien, tomarse un momento a solas para hablar consigo mismo o escribir algunas notas. Identifique sus puntos principales y lo que quiere que ambas partes obtengan de la interacción; esto ayudará con la memoria y la claridad.

Una vez que empieces a hablar con alguien, es posible que te encuentres pensando en muchas otras ideas tangenciales que quieras unir. Si estas ideas lo distraen o le preocupa no poder recordarlas cuando sea su turno de hablar, puede

anótelos en un bloc de notas para que pueda conectarlos más tarde.

Mantenga el contacto visual y siga volviendo al momento en cuestión cuando se distraiga con las imágenes, los sonidos, sus pensamientos o incluso las expresiones de la otra persona. Siempre está bien pedirle a alguien que repita algo o pedir un momento para ordenar sus pensamientos antes de responder. También puedes simplemente expresar algo como: “Me siento tan estimulado por tus emocionantes ideas que estoy tomando notas para recordar volver a ellas más tarde”. (¿Quién no querría un cumplido así?)

Encuentre maneras de practicar hablar con una voz un poco más fuerte. Puedes hacer esto conectándote a un lugar dentro de ti que sabe lo que quieres expresar sobre quién eres. Encuentre conexión a tierra en este espacio y manténgase aquí por un momento más de lo habitual para experimentar cómo es para usted reclamar ese derecho.

## Hazte más visible

Hasta ahora en este capítulo hemos hablado de mantener nuestro espacio y compartir el escenario, así como de no desviarnos o ser apartados. Hemos hablado de mantener nuestro espacio a través de menos adaptaciones y hacernos escuchar a través de nuestra voz más fuerte. Ahora pasamos a hacernos más visibles.

ILUMINANDO: MOSTRANDO QUIÉN ERES

No siempre queremos hablar. No siempre queremos decir lo que pensamos o sentimos. Eso está bien y, a veces, bastante apropiado. Sin embargo, recuerda que siempre podemos optar por dejar que nuestra personalidad emerja más, incluso cuando decimos menos. Podemos iluminar el espacio que nos rodea sin revelar nada, simplemente emergiendo de detrás del velo para dejar que brille nuestra forma verdadera y natural de conectarnos.



### ***La historia de Sara:*** Pasando por Niza

***Hace muchos años, antes del diagnóstico y la medicación, conocí a los familiares de mi esposo por primera vez en un restaurante durante una cena. Unos días después, le pregunté a mi futuro esposo qué habían dicho sobre mí. La palabra que habían usado para describirme era "agradable". Ahora, soy muchas cosas, pero agradable no suele ser la primera que la gente que me conoce bien usaría para describirme. Sin embargo, mirando hacia atrás, vi que, de hecho, había hecho todo lo posible por ser "agradable". Era plano, cuidadoso de no ofender, cuidadoso de sonreír, agradable, agradable y un buen oyente. No revelé mucho sobre mí excepto hechos básicos.***

***De hecho, muchos años después, a pesar de los años de medicación y el éxito hablando frente a grandes grupos de personas con TDAH, aún encuentro que abrirme y mostrar mi verdadera personalidad con neurotípicos es una lucha constante. Sin embargo, tengo***

***Aprendí que no necesito revelar mis dificultades, ni dar un discurso sobre el TDAH, ni defender a toda la tribu. Me he decidido por el objetivo y la estrategia de al menos mostrar más de mi verdadera personalidad con TDAH. Puedo hablar más o más rápido, sonreír, reír y participar. Al menos de esta manera otras personas saben que existo y conocen mi personalidad, incluso si no explico en exceso todo sobre mis luchas o el TDAH.***

***“Agradable” fue un punto de inflexión. Una lección en curso que todavía estoy practicando hoy es no tratar de pasar por “normal”.***

## **Descubrimiento: hacerse visible**

¿Cómo te gustaría que los demás te vieran?

- \_\_\_ Sonriente
- \_\_\_ Riendo y divirtiéndome Ser
- \_\_\_ tonto o peculiar
- \_\_\_ Compartir mis opiniones abiertamente
- \_\_\_ Sentirme cómodo en mi propio cerebro y piel Actuar
- \_\_\_ naturalmente
- \_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

**Apertura: permitir que las personas se conecten**

A menudo queremos ser visibles de adentro hacia afuera, para que las personas sientan nuestras emociones más profundas y sepan cómo

siento por ellos o por la vida. Tara Brach (2003) habla sobre el concepto budista de un “corazón blando”. Pensar en la visibilidad como un ablandamiento de esta manera significa pensar en acoger a las personas con las que quieres conectar bajando un poco las defensas.

A veces, las defensas nos aíslan de las personas indiscriminadamente. No nos lastimamos, pero nadie puede entrar ni darnos nada de sí mismo. Esto nos deja ociosos; no podemos devolver porque estamos detrás de un muro de una fortaleza.

Cuando nos abrimos, somos más íntimamente visibles. Podemos hacer esto con cualquier persona, desde el servidor de comida hasta su amigo que tiene problemas. La apertura es un concepto mental que solo toma un minuto y un ligero cambio de perspectiva. Toma aire y siente cómo te ablandas, aunque no sepas qué decir. Preséntese como usted mismo, total y naturalmente, cuando le gustaría ser visto y caracterizado como cariñoso.

### **Reflexión: Apertura**

¿Hay alguna manera de que te abras y muestres más de ti sin tener que sobreexponer lo que eliges no hacerlo?

---

---

---

---

¿Cómo puedes abrirte para dejar que la gente se acerque un poco más, especialmente cuando te importa pero no sabes cómo demostrarlo?

---

---

---

---

## Dar a los demás: hacer un impacto

A veces nos sentimos mejor acerca de "brillar" cuando nos damos cuenta de que no está separado de nuestra misión o deseo de dar a los demás. No es egoísta ocupar más espacio. En cambio, brillar se trata de valorar quiénes somos y lo que tenemos para dar. Cuando lo pensamos de esta manera, podemos ver que, contrariamente a nuestros temores potenciales, es egoísta privar a otras personas de lo que somos o de lo que pensamos, sabemos o traemos al mundo.

### **Reflexión: lo que ofreces**

Brillar no es egoísta; en cambio, es una forma de impactar a otros al estar visible y presente.



¿Cuál es su impacto deseado en los demás? ¿Qué te gustaría ofrecer?

---

---

---

---

¿Qué se están perdiendo los demás al no verte ni conocerte?

---

---

¿Qué haces a veces que te hace menos visible?

---

---

---

---

¿Con quién te gustaría ser más visible?

---

---

## Conclusiones del capítulo sobre el TDAH



Convertirse en una mujer neurodiversa audaz significa aprender a tomar, mantener y compartir el centro del escenario abriéndose más, dándose a sí misma y dejando que su verdadera personalidad brille frente a los demás.



Puede mejorar su presencia e impacto cambiando sus señales de comunicación verbal y no verbal para que sean más directas y menos apologéticas. Esta práctica te ayuda a dar un paso más completo en la vida que quieres vivir y los valores por los que quieres vivir.

# CAPÍTULO 9:

## Se realista

### Ser activamente auténtico

Cada vez que haces una elección que se corresponde con un sentido interior de seguridad, veracidad y autenticidad, te acercas más a ti mismo. La parte asombrosa es que, cuando estás más alineado con tu ser genuino y central, que se ha separado de la vergüenza y los mensajes interiorizados que has recibido sobre el TDAH, generas el coraje y la sensación de libertad que te ayudan a recorrer el camino más satisfactorio y útil para ti.

La autenticidad es importante para este trabajo porque su viaje hacia una vida audaz como mujer con TDAH realmente debe ser únicamente suyo, razón por la cual todo este capítulo está dedicado al tema de mantenerlo real consigo mismo. ¡No existe un tratamiento único para el TDAH, porque no existe un enfoque único para vivir su vida más genuina en su cerebro, cuerpo y contexto únicos!

Cuando lo mantienes real contigo mismo, terminas más fuerte: más alineado con tus necesidades, más conforme a tus deseos y más abierto en tus relaciones. Este

tiene el efecto dominó de empoderar a otros para que reflejen su creciente sentido de estabilidad interior. Sí, léste bien: ¡ser más auténtico puede ayudar a hacer del mundo un lugar mejor! El viaje hacia su yo más profundamente satisfecho y apoyado como mujer con TDAH también puede sacar lo mejor de quienes la rodean. ¡Esto es algo poderoso! Te ayudará a obtener una nueva sensación de paz, fortaleza y coraje para continuar confrontando tus vulnerabilidades y los mensajes interiorizados de vergüenza que te han frenado durante tanto tiempo. Para ayudarte a hacer precisamente eso, este capítulo te guía a través de la práctica paso a paso que nosotras, las autoras, hemos creado para mujeres con TDAH llamada ***autenticidad consciente***.

## Autenticidad consciente

El término "autenticidad consciente" se inventó para referirse a una práctica activa en la que somos conscientes de cuándo nos ocultamos o reactividad. También significa que somos conscientes de que estamos actuando por un sentimiento de vergüenza o por un piloto automático de TDAH. Esta práctica de conciencia conduce a un aumento en la relación y el comportamiento auténticos.

Cuando aprendemos a mantener la conciencia de nosotros mismos y de nuestros sentimientos de autenticidad, podemos aumentar las opciones y el empoderamiento que surge de esto, creando un nuevo sentido de agencia y eficacia. En un sentido psicológico, un "sentido de agencia" es un sentido de control, un sentimiento de que somos capaces de iniciar y actuar sobre nuestras elecciones. Para las mujeres con TDAH que a menudo han pasado años sintiéndose inadecuadas, incapaces y

incompetente, cultivar este sentido de agencia es poderoso y necesario.

Vivir auténticamente con TDAH requiere una desaceleración intencional, algo que es naturalmente difícil para el cerebro con TDAH. Si te has sentido atrapado por esto, no es tu culpa, ¡y hay algo que puedes hacer al respecto! El proceso activo de involucrarse en la autenticidad consciente está destinado a ayudar a crear el marco mental para frenar y evaluar su experiencia para que pueda tomar decisiones auténticas.

En aras de la simplicidad, es más fácil pensar en el proceso de autenticidad consciente como un acto en dos partes: notar y elegir.

## notando

El primer paso para involucrarse en la autenticidad consciente es, como con la mayoría de las cosas, detenerse lo suficiente para darse cuenta. Cuando nos permitimos el tiempo y el espacio para notar nuestra experiencia interna, tenemos muchas más posibilidades de involucrarnos en la vida de manera intencional y actuar de acuerdo con nuestra misión, visión y necesidades.

Darse cuenta requiere que nos sentemos con nuestra experiencia interna por un momento, especialmente cuando surgen cosas incómodas. En estos momentos, tenemos la oportunidad de controlar nuestras incomodidades y temores más profundos con compasión, cuidado y curiosidad. Esto nos ayuda a mantenernos alejados de los comportamientos contraproducentes habituales, como

esconderse, fingir, retirarse, reaccionar o derretirse  
- y deja espacio para nuevas opciones.

Este proceso de darse cuenta se imagina mejor como un escaneo corporal, en el que usted observa y etiqueta con ligereza y compasión su experiencia interna y los comportamientos posteriores. Esto lo ayuda a crear suficiente distancia de su experiencia de un obstáculo o momento de TDAH para tomar una decisión intencional. Y hacer una elección intencional significa que no estás siendo guiado por y desde el piloto automático del TDAH.

Al realizar este trabajo de notar, es útil recordar que las emociones y los pensamientos que las acompañan son información. Existen por una buena razón y pueden indicarle lo que necesita y dónde se encuentran sus límites. Las emociones te harán saber cuándo te sientes más vivo o más húmedo y oprimido.

Las mujeres con TDAH suelen ser emocionalmente sensibles y pueden ser emocionalmente reactivas. Somos más propensos a la desregulación emocional, o inundación, cuando el cerebro emocional es secuestrado, lo que dificulta reducir la velocidad y acceder a un pensamiento claro. ¿Entonces ese estrés y emotividad que sientes? Es real (Combs et al., 2015). Pero también es una guía útil sobre lo que necesita y cómo está viviendo.

Tomar nota de su experiencia le permite vincular sentimientos o reacciones particulares con las formas en que se relaciona con los demás. Hacer una pausa para observar también te invita a ver si estás honrando tu relación contigo mismo.

## Notar signos de falta de autenticidad

Cuando se encuentre en una situación en la que su autenticidad parezca estar disminuyendo, trate de hacerse estas preguntas:

- ¿Estoy experimentando una caída repentina en el estado de ánimo o una sensación de bienestar?
- ¿Estoy aceptando o resistiendo la vulnerabilidad saludable?
- ¿Me estoy conteniendo o reaccionando desde un espacio emocional que no refleja mi yo auténtico?
- ¿Me estoy encontrando evitando la expresión porque anticipo un conflicto o una amenaza para la conexión?
- ¿Preveo ser malinterpretado, juzgado o ignorado?
- ¿Siento que no estoy completamente presente o que no soy capaz de ser yo mismo?

Estos son algunos posibles indicadores tempranos de que está experimentando, o corre el riesgo de experimentar, el comienzo de la falta de autenticidad. Lo que sigue es una lista más amplia de posibles cambios en el estado de ánimo y los comportamientos que sugieren la necesidad de hacer una pausa, reflexionar y pasar a la acción intencional.

**Descubrimiento: darse cuenta de las señales emocionales**

Marque las emociones que son descriptores precisos de sus experiencias de inautenticidad.

Una caída repentina en mi sensación general de bienestar.

- \_\_\_ Mayor ansiedad, emotividad o reactividad
- \_\_\_ Incomprendido, juzgado o cerrado Invisible
- \_\_\_
- \_\_\_ Miedo de ser descubierto El dolor
- \_\_\_ de viejas heridas surgiendo
- \_\_\_ Defensivo o protector
- \_\_\_ Enojado, frustrado o molesto
- \_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

### **Descubrimiento: darse cuenta de las sensaciones físicas**

Cuando no estoy siendo auténtico, me doy cuenta...

- \_\_\_ Un dolor o molestia en el pecho
- \_\_\_ Un nudo en la garganta
- \_\_\_ Nudos, mariposas o sensaciones de remolinos en el estómago
- \_\_\_ Tensión en mi cuerpo
- \_\_\_ Dientes apretados
- \_\_\_ Lágrimas detrás de mis ojos
- \_\_\_ Aumento del ritmo cardíaco
- \_\_\_ Una sensación de paredes o protección en mi cuerpo.
- \_\_\_ Una inclinación sentida a hacerme más pequeño o más grande.



\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

### **Descubrimiento: notar cambios de comportamiento**

Cuando no soy auténtico, tiendo a...

\_\_\_ Retrocede en lugar de moverte hacia personas o experiencias.

\_\_\_ Retirarse en lugar de involucrarse o comprometerse más

\_\_\_ Ocultar en lugar de revelar o abrir Dejar una situación

\_\_\_ en la que preferiría quedarme Permanecer en una

\_\_\_ situación en la que preferiría irme

\_\_\_ Tratar a mí mismo y a los demás de una manera que no me hace sentir bien, en lugar de actuar con integridad y cuidado propio.

\_\_\_ Descartar mis mejores intereses, necesidades e intenciones, en lugar de afirmarme

\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

## **Notar signos de autenticidad**

Si la autenticidad se ha sentido inaccesible para ti en tu vida, es posible que no tengas tanta intimidad con tus experiencias internas de actuar en alineación contigo mismo.

La siguiente lista está destinada a incitarlo a reflexionar sobre cómo se siente la autenticidad para usted. ¿Cómo sabes cuándo estás realmente comprometiéndote de acuerdo con tu verdad,

valores y autenticidad? Marque cualquier experiencia que resuene cuando se dé cuenta de que es más auténtico.

**Descubrimiento: darse cuenta de las señales emocionales**

Cuando estoy siendo más auténtico, me siento...

- ☐ Comprometido
- ☐ Entusiasmado
- ☐ Visto, escuchado o entendido
- ☐ Respetado
- ☐ Atrevido
- ☐ cumplido
- ☐ Tranquilo, aliviado, tranquilo, libre o alegre
- ☐ Seguro de mí mismo
- ☐ Un sentido de alineación con mis necesidades y valores.
- ☐ Una cómoda sensación de espacio y una pausa antes de elegir una acción.
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

**Descubrimiento: darse cuenta de las sensaciones físicas**

Cuando soy más auténtico, me doy cuenta...

- ☐ Tengo un lenguaje corporal
- ☐ abierto Sonrío fácil y naturalmente

- \_\_\_\_\_ Músculos relajados en mi cuerpo.
- \_\_\_\_\_ Una sensación neutra o tranquila en el estómago y el pecho.
- \_\_\_\_\_ Mariposas emocionadas en mi estómago Un
- \_\_\_\_\_ ritmo cardíaco constante
- \_\_\_\_\_ Un aumento excitado en la frecuencia cardíaca.
- \_\_\_\_\_ Una sensación de facilidad en el movimiento y la acción.
- \_\_\_\_\_ Algún nerviosismo tolerable relacionado con hacer las cosas de manera diferente y abrirse
- \_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

### **Descubrimiento: notar cambios de comportamiento**

Cuando soy más auténtico, tiendo a...

- \_\_\_\_\_ Hablar cuando quiero
- \_\_\_\_\_ Compartir partes de mí mismo o mis opiniones de una manera que se ajuste a mis necesidades y a la situación.
- \_\_\_\_\_ Tomar decisiones que me convengan
- \_\_\_\_\_ Expresarme de maneras que sean amables conmigo mismo y con los demás.
- \_\_\_\_\_ Actuar en consonancia con mis valores, necesidades y deseos.
- \_\_\_\_\_ Hacer una pausa antes de actuar o hablar
- \_\_\_\_\_ Estirarme un poco hacia el crecimiento Actuar
- \_\_\_\_\_ de forma más tonta, peculiar o ridícula

\_\_\_\_\_ Dar la impresión de tener más confianza y menos preocupación por las percepciones de los demás.

\_\_\_\_\_ Disfruta más estar rodeado de gente

\_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

### **Reflexión: Observación consciente**

¿Cuál es la conclusión más importante o interesante de esta exploración sobre cómo notar signos de autenticidad consciente? Tome algunas notas sobre las cosas que desea asegurarse de tener en cuenta para futuras aplicaciones.

---

---

---

---

---

---

---

### **Reflexión: Identificar desencadenantes comunes para Acción no auténtica**

Describe una situación en la que experimentó un momento inauténtico. ¿Dónde estabas? ¿Quien estuvo ahí? ¿Qué pasó?

---

---

---

---

Describe tu experiencia interna en el momento en que te acercaste a la inautenticidad y te alejaste de ti mismo.

---

---

---

---

¿Hubo personas en particular, señales no verbales, palabras, comportamientos, eventos o entornos que fueron particularmente desencadenantes? Sea lo más descriptivo posible.

---

---

---

---

¿Cómo podría haber manejado la situación de manera diferente para elegir la autenticidad?

---

---

---

---

### **Reflexión: Recordando Experiencias de Acción auténtica**

Describe una situación en la que hayas vivido un momento auténtico. ¿Dónde estabas? ¿Quién estuvo ahí? ¿Qué pasó?

---

---

---

---

Describe tu experiencia interna en el momento en que te acercaste a ti mismo y tu acción intencional y auténtica.

---

---

---

¿Hubo personas en particular presentes, señales no verbales, palabras, comportamientos, eventos o entornos que fueron particularmente liberadores? Sea lo más descriptivo posible.

---

---

---

---

# Elegir

Vivir con TDAH puede ser como mirar los planos más fantásticos, pero sin las herramientas para construir. El proceso de hacer una pausa para pasar a notar crea una base desde la cual pasar a la acción intencional. A esta segunda fase de la autenticidad consciente la llamamos “elección”. En cualquier situación dada, tienes la opción de acercarte a ti mismo o alejarte, de dar un paso hacia la autenticidad o permanecer dentro de los límites seguros de tus respuestas protectoras.

El mayor poder que tenemos es ser completamente nosotros mismos. El objetivo final hacia el que debe avanzar, y lo que ha estado construyendo durante este proceso hasta ahora, es la idea radical de que usted, como una mujer única y completa con TDAH, ¡puede elegir ser completamente usted mismo!

## Elegir revelarte a ti mismo

Una forma de participar en una elección consciente y auténtica es encontrar una pequeña manera de revelar intencionalmente más de ti mismo. Cuando pueda hacerlo, se sentirá involucrado en las relaciones y en el mundo de una manera significativa.

Hay grados de apertura. Está la simulación activa y luego está la silenciosa no apertura. Hacer un escaneo rápido para notar sus experiencias internas y externas más claramente lo ayudará a orientarse en la dirección de sus posibles elecciones. Por ejemplo, muy



a menudo, los sentimientos de no ser escuchado o visto lo harán sentir desconectado o vagamente incómodo.

## EL PROCESO DE TRES PASOS DE LA REVELACIÓN INTENCIONAL

Ahora intentará un proceso simple de tres pasos que puede usar rápidamente para verificar con usted mismo en esos momentos cuando siente que su experiencia interna cambia. Este proceso implica:

1. Preguntar
2. Escaneo
3. Elegir

**1. Pregunta.**Primero, en cualquier situación particular, pregúntese, *¿Qué quiero que la gente sepa de mí?* Por ejemplo:

- Quiero que la gente sepa que soy inteligente, creativo y original.
- Quiero que vean ese lado divertido de mí. Quiero
- que sepan que me importa.
- Me gustaría que entendieran mis pensamientos y conocimientos sobre un tema.
- Quiero que sepan más sobre mis desafíos y qué tipo de apoyo necesito.

**2. Escanear.**A continuación, realice un escaneo rápido de autenticidad y pregúntese: ***Dado lo que dije, quiero revelar, ¿cómo me estoy comportando permitiendo que otros me vean en este momento?***

**3. Elija.** Finalmente, elige. Ahora que sabes cómo reconocer signos de más o menos autenticidad en ti mismo, así como también cómo abrirte en una situación determinada, puedes decidir cuánto abrir.

### **Reflexión: El registro de tres pasos**

Después de haber leído la descripción del proceso de tres pasos de revelación intencional, responda las siguientes preguntas para practicar la aplicación de este enfoque.

Nombre y describa una situación en la que le gustaría aplicar este proceso.

---

---

---

**1. Pregunte:** En la situación que identificó, ¿qué quiere que la gente sepa sobre usted?

---

---

**2. Escanear:** En este escenario, imagínese haciendo un escaneo rápido y preguntándose: *Son mis palabras y acciones*

*alineado con cómo quiero ser visto y conocido?*

---

---

**3. Elija:** Teniendo en cuenta lo que le gustaría que las personas en este escenario vieran o supieran sobre usted, ¿qué comportamientos o declaraciones le gustaría elegir para revelarse más auténticamente?

---

---

No revelar: “Elijo no hacerlo” también es una postura poderosa

Una segunda forma de representar una acción auténtica es elegir deliberadamente no revelarte a ti mismo, o al menos no todo de ti mismo, a ciertas personas o en ciertas situaciones. Las palabras importantes aquí son ***deliberadamente*** y ***elegir***.

*A veces, elegir no hacerlo  
revelate es lo mejor  
Curso de acción.*

Tu experiencia es tuya para revelarla y compartirla como mejor te parezca. Si no se siente emocionalmente seguro, o si siente la necesidad de proteger una parte de sí mismo, tómese un momento adicional para notar y comprender su experiencia dentro de la situación. ¿Existe una amenaza real a su seguridad emocional o una consecuencia tangible de actuar de una manera más reveladora y abierta? Quizás hay algunas cosas con las que te sientes cómodo afirmando o compartiendo, y otras no. Nuevamente, hay capas y niveles de compromiso, y la elección de abrir o proteger es suya en cualquier momento.

Digamos que ha decidido no compartir algunas de sus ideas u opiniones con un grupo particular de personas. Puedes decirte a ti mismo, ***No me importa compartir mis ideas con este grupo. No son personas que creo que entenderán o apreciarán mis ideas. Todavía me gustan, y son un grupo con el que puedo compartir algunas risas, pero elijo no divulgar o explicar algunas otras ideas que tengo..***

El punto es ser intencionalmente selectivo y saber con quién y por qué desea compartir su diagnóstico o sus diferencias. De la misma manera, está bien que seas una mujer orgullosa con TDAH y que guardes tu experiencia personal, ideas innovadoras y puntos de vista únicos para compartir con personas con las que quieras hablar sobre temas particulares.



## ***La historia de Sally:***participar sin revelador

***Sally, de sesenta años, tiene un grupo particular de amigos de toda la vida que son muy diferentes a ella en muchos aspectos. El grupo sigue compartiendo muy buenos recuerdos y muchas risas juntos.***

***“Son los únicos que recuerdan dónde vivía cuando era niño, conocían a mi perro de la infancia, conocían a mis padres y recuerdan a ese niño con las pecas en el verano de sexto grado que le gustaba. No tengo que contarles mis desafíos o mis ideas creativas, ¡y eso me gusta! No es menos auténtico. Estoy completamente comprometido cuando estoy con ellos. ¡Nos reímos y disfrutamos sin que yo tenga que contarles todo lo que pienso y siento en este momento de mi vida! ¡Esta realización ha sido muy liberadora y ha hecho que mi tiempo con este grupo de amigos sea aún más especial!”***

A Sally realmente le gusta compartir una parte particular de sí misma con ciertas personas, y se siente cómoda y segura siendo selectiva de esa manera. Ella elige sabiamente aquí y obtiene una gran satisfacción de esta elección. Sally descubrió que dejar ir la creencia de que necesitaba compartir cada parte de sí misma en cada relación era liberador y creaba armonía dentro de esas conexiones.

Si bien todos necesitamos intimidad, la necesitamos de diferentes maneras, con diferentes personas, en diferentes contextos. ¡Puede ser aliviador disfrutar de menos intensidad a veces! Sally ha encontrado un equilibrio satisfactorio basado en una elección intencional.

Dependiendo de la situación, puedes decidir esforzarte un poco más; es posible que desee compartir más de sí mismo y cambiar la forma en que se ha estado comportando. Quizás ahora ya no tengas miedo de ser visto como diferente.

Mientras las relaciones sean saludables para ti, no tienen que satisfacer todas tus necesidades. Otras personas no tienen que entender todas las partes de ti. Hay algunos amigos con los que te puede gustar ir al cine y otros con los que quieres compartir tus sentimientos más íntimos. Eso no es esconderse, eso es elegir.

## Juntandolo

La siguiente historia abarca la reivindicación del espacio, hacerse escuchar y elegir moverse hacia revelarse y vivir auténticamente con otra persona. La historia de Cindy es la culminación de muchos conceptos y prácticas discutidos hasta ahora en este libro.



***La historia de Cindy:*** Tomando el centro del escenario

***Cindy, a los cuarenta y cinco años, además de sus problemas crónicos de atención, desarrolló una enfermedad autoinmune***

***condición que requería un manejo cuidadoso.***

***Cindy se había visto cada vez más desafiada por las vacaciones activas que ella y su esposo siempre habían disfrutado. Durante los últimos años, Cindy decía que sí a los planes de vacaciones pero sentía dolor o no participaba. En lugar de contarle a su esposo sobre la situación, comenzó a cancelar planes en el último minuto.***

***¡Cindy se sentía cada vez más mal consigo misma, con su esposo, con su matrimonio y con estas vacaciones! Su esposo estaba cada vez más molesto por sus inexplicables cancelaciones repentinas. Aunque entendía y sentía compasión por su dolor, no tenía idea de lo que ella estaba experimentando por dentro. No tuvo la oportunidad de ajustar su pensamiento o sus respuestas. Cindy no quería arruinar su diversión, pero en realidad terminó creando lo que estaba tratando de evitar.***

***La verdad es que había muchas cosas en las que Cindy estaba interesada y aún podía hacer con su esposo. Cindy necesitaba encontrar una nueva forma en que ella y su esposo pudieran disfrutar las cosas, una forma que funcionara para ambos, una forma que no fuera peor, simplemente diferente. Con el apoyo de su consejero y grupo de apoyo, Cindy descubrió varias opciones nuevas que le entusiasmaron. Se decidió por un crucero con diferentes niveles de excursiones y una variedad de actividades.***

***Al principio, cuando Cindy mencionó en voz baja el crucero, su esposo apenas respondió: "Eso suena bien". Se dio cuenta de que tenía que reclamar más tiempo y atención si iban a llegar a un***

***entendimiento compartido de la situación y hacer ajustes.***

***Cindy hizo un escaneo de autenticidad y se preguntó:***

- ¿Estoy cerrando para tener bajo mantenimiento o sin problemas?***
- ¿Qué quiero decir? ¿Qué quiero***
- que pase? ¿Qué quiero que él***
- entienda?***

***Cindy lo intentó de nuevo. Aprender a escanear rápidamente sus reacciones internas la ayudó a descubrir cuándo se estaba cerrando o fingiendo. Ella notó sentimientos de retracción, sentirse defraudada y desanimada y desanimada. Todos estos se convirtieron en mensajes abreviados para ella para profundizar y expresarse con más fuerza, más directamente y con una voz más completa.***

***A continuación, imprimió el material y lo dejó sobre la mesa del comedor. Ella lo dirigió hacia él cuando se sentó. Lo miró y dijo: "Eso parece interesante". Ella fue más allá y fijó una fecha y hora específicas para hablar sobre el crucero. En esta reunión, Cindy le dijo clara y directamente que quería ir al crucero, explicando su razón y por qué esta elección era tan importante para ella.***

***El espacio que reclamó fue: "Oye, aquí estoy. Soy una mujer con necesidades y deseos, ¡y estoy emocionada con esto! Vamos a armar algo***



***quién soy yo también, y qué es convincente para mí y auténtico para mí”.***

¡Centro del escenario para Cindy! Este tipo de interacción en realidad mejoró en lugar de debilitar su matrimonio. Aclaró las cosas para su esposo, quien no sabía por qué estaba arruinando todas sus vacaciones en el último minuto. También le dio a Cindy la confianza para continuar de esta manera en otras áreas de su vida.

Esta historia muestra cómo una mujer aprendió a dejar de ignorar sus sentimientos de actuar de una manera que ocultaba sus verdaderos deseos y comenzó a causar angustia interna y en su matrimonio. Ella no tuvo que hacer grandes cambios. No había un gran problema en su relación. Solo necesitaba ser consciente de cuándo retrocedía sutilmente o se alejaba de decir lo que necesitaba clara y repetidamente y encontrar una manera de ser escuchada.

Comidas para llevar aptas para el TDAH



Entrar en una vida audaz como mujer con TDAH requerirá que practiques ser lo más auténtica y alineada contigo misma posible. Puedes hacerlo practicando la autenticidad consciente y tomando decisiones intencionales para revelar más sobre ti mismo.

🌸 La autenticidad consciente es una práctica que te ayudará a moverte cada vez más hacia mayores grados de ser más plenamente tú mismo con los demás. Requiere hacer una pausa para notar lo que está experimentando (como con un escaneo corporal) y luego decidir qué acciones se corresponden más con lo que necesita en ese momento.

🌸 La revelación intencional es otra forma de practicar el paso a una vida y una relación más auténticas. Hay tres pasos: preguntar, escanear y elegir.

🌸 Con un poco de coraje, paciencia y práctica, puede tomar medidas prácticas de momento a momento para vivir la idea radical de que usted, como una mujer única y completa con TDAH, ¡puede elegir ser completamente usted misma!

# CAPÍTULO 10:

## Crear un **Real** Plan de acción Integrando el TDAH y su auto- Concepto en tu vida única

Mira, lo mantenemos real aquí. No tenemos todas las respuestas. **Tú** son la única autoridad sobre su cerebro, su cuerpo y sus necesidades. El manejo efectivo del TDAH es altamente personalizado.

*No hay una manera correcta de  
hacer ADHD. solo existe tu  
forma.*

Nosotros, los autores, queremos ayudarlo a crear un plan de apoyo para el TDAH. Sin embargo, como parte de nuestro enfoque "radical", y en contra de los consejos tradicionales, hemos descubierto que las estrategias son más útiles cuando **seguir** en lugar de preceder o sustituir el proceso de desenredado en el que ha estado involucrado. En pocas palabras, no puede mantener estrategias de manera efectiva cuando la mitad de su mente está ocupada tratando de manejar su crítico y opresor interno. Ahora que ha pasado por el proceso de

Al desenredarse, estará más preparada para afirmar una nueva visión de su vida, una nueva narrativa sobre sí misma y el compromiso de llevar una vida audaz y ampliamente respaldada como mujer con TDAH.

Tradicionalmente, después de la medicación, el tratamiento del TDAH se centra en el desarrollo de lo que vagamente se conoce como “estrategias”. Tratar de seguir estos enfoques, de los cuales hay muchos, puede ser desmoralizador si se aplican como si fueran la forma de “arreglarte” a ti mismo. No hay una talla única para todos cuando se trata de su cerebro único y de usted como individuo único.

El mejor enfoque es obtener ayuda profesional y ***elabora tus estrategias***. De lo contrario, puede llegar a la conclusión de que ni siquiera puede hacer bien el TDAH. Entonces, antes de ayudarlo a crear un plan de apoyo integrado para el TDAH, queremos revisar algunos de los "puntos de estancamiento" comunes que encuentran las mujeres cuando buscan apoyo.

## Cómo prosperar con TDAH: Revisa esto cuando estés atascado

El trabajo que ha realizado a lo largo de este libro le dará la fuerza interior y la audacia que necesita para ver el apoyo al TDAH de una forma completamente nueva: una forma que funciona mejor, no más difícil. Una vez que haya hecho el trabajo de liberarse para vivir más plenamente, como una mujer completa y valiosa que tiene TDAH, descubrirá que puede pensar en sus desafíos, síntomas y opciones de apoyo de manera diferente.

# Evaluar lo que funciona

Si le pregunta a una mujer con TDAH qué necesita en términos de apoyo, es probable que responda reflexivamente: "No sé". Esto es especialmente cierto al principio del viaje del TDAH, pero puede surgir en cualquier momento cuando hay una transición en la vida o cuando las cosas que alguna vez funcionaron de repente se quedan cortas. A continuación se presentan algunas consideraciones para guiarlo en esos momentos.

## **Reflexión: cuando no sabes qué Apoyos que necesita**

¡Recicla estas preguntas! Antes de escribir sus respuestas, tome una foto o haga una copia de estas preguntas para volver a leerlas cuando tenga dificultades.

¿Qué elementos de su situación o lucha están relacionados con el TDAH? ¿Cuáles no lo son? No siempre es un problema de TDAH.

---

---

---

¿Qué historia tiene sobre la búsqueda de apoyo o los desafíos del TDAH que podrían mantenerlo atascado? ¿Cómo puedes revisarlo?

---

---

---

¿Cuáles son las tareas o situaciones que seguramente conducirán a abrumar y cerrar? Si reconoce sus puntos de inflexión, será más fácil abordarlos.

---

---

---

¿Sería útil volver a evaluar lo que está haciendo por los demás y establecer nuevos límites para que pueda concentrarse en sus propias necesidades en este momento?

---

---

---

¿Dónde se está esforzando demasiado, ocultando sus síntomas o negando sus necesidades? Puedes tener necesidades y pedir

apoyo sin revelar más de lo que se siente cómodo.

---

---

---

¿Qué tipo de estimulación (o la falta de ella) necesita para funcionar de manera óptima? A menudo hay una línea muy fina entre demasiada y poca estimulación. Encuentra tu equilibrio.

---

---

---

¿Cómo puede hacer que sus períodos pico de energía mental y física funcionen para usted? No programe ni se comprometa con tareas mentalmente exigentes durante los períodos de depresión del TDAH. Es una configuración. Cada vez.

---

---

---

¿Necesita herramientas (un sistema de recordatorios), apoyo en persona o virtual (un compañero de coworking), una rutina o estrategia, o ayuda para pensar en un plan de acción? Tal vez no necesite otro sistema de organización; más bien, tal vez necesite un amigo para conversar con usted mientras guarda las cosas.

---

---

---

¿Qué podrías estar evitando en este momento? Si puede identificar lo que no está dispuesto a experimentar, puede apoyarse más fácilmente en un pequeño paso de acción en un nivel tolerable de incomodidad.

---

---

---

¿Dónde hay espacio para compromisos o pequeños ajustes en lugar de grandes cambios? ¡No tires al bebé con el agua del baño!



---

---

---

¿Qué te dice tu cuerpo que necesitas? Si no está hidratado, nutrido, descansado o no le dan abrazos, su cerebro no tendrá el combustible para aparecer por usted.

---

---

---

¿Qué te hará sentir más vivo, centrado y capaz?  
Elige eso. Cada vez, todos los días.

---

---

---

## Revisa tu lente

Como mujeres con TDAH, tenemos una tendencia a describir el desempeño de los neurotípicos de manera idealista.

maneras. A menudo nos comparamos con su nivel de funcionamiento, uno que es glorificado y simplemente no sostenible para la mayoría de las personas. ¿Suena familiar? ¡Abraza tu neurodiversidad!

## **Sabiduría interna: cuando tu perspectiva es Nublado**

Aquí hay algunas gemas de sabiduría que nosotras, y las mujeres con las que hemos trabajado, hemos encontrado útiles cuando nuestra visión se nubla y necesitamos recuperar el equilibrio. En el espacio proporcionado, agregue cualquier otro fragmento de sabiduría sobre el TDAH que le resulte útil, alentador o fundamental.

Defina "suficientemente bueno" y no vaya más allá.

El hecho de que deba hacerse no significa que deba ser usted quien lo haga, ciertamente no solo.

Tienes TDAH. Déjese tener dificultades y necesidades relacionadas con el TDAH.

¡Apunta a la imperfección total!

Sea amable y recuerde: "La comparación es un acto de violencia contra uno mismo" (Vanzant 2013).

La mayoría de la gente oculta sus luchas. Las redes sociales son un gran carrete destacado sin características detrás de escena.

El éxito de otra persona no es tu fracaso. Si no preguntas, la respuesta siempre es no.

Escriba o garabatee un diseño con sus propios lemas, citas para vivir o palabras inspiradoras.

## Se creativo

Las mujeres con TDAH notoriamente tienen montones de revistas y libros sobre las últimas y mejores estrategias de organización y productividad, que presentan grandes ideas que a menudo son ineficaces para nuestros desafíos únicos basados en el cerebro. Deja de intentar encajar en rutinas y estrategias que no están diseñadas para tu cerebro único. Personalice sus sistemas de soporte y asegúrese de que está utilizando un método particular por las razones correctas.

### **Sabiduría interna: cuando las estrategias no lo son Laboral**

Puede ser frustrante cuando las estrategias que funcionaron antes ya no funcionan, o parecen ser la herramienta "correcta" para usar, pero su cerebro con TDAH no parece estar de acuerdo. Aquí hay algunas pautas que pueden ayudarlo a despegarse cuando sus estrategias le están fallando. (Recordar, *tú* no están fallando, ¡la estrategia sí lo está!)

- Fíjate cuando sigues esperando que una estrategia funcione, aunque siempre se quede corta. Esto no es tu culpa; no es el enfoque adecuado para usted.
- El hecho de que un sistema organizacional se vea bonito o una estrategia en particular funcione para todos los demás en la oficina, no significa que

significa que deberías seguir intentando que funcione.

- No tienes que tener ganas de hacer algo para hacerlo. ¿Recuerdas nuestra discusión sobre ir más allá de tu zona de confort del capítulo 7? Encuentre el borde donde pueda tolerar la incomodidad de comenzar o probar algo nuevo, y luego elija una pequeña acción.
- ¿Puede agregar movimiento, estimulación o una recompensa para hacer que la actividad sea más atractiva? Use la ola de actividades más atractivas para empujarlo a tareas menos agradables.
- Use potenciadores del estado de ánimo naturales estratégicamente. Aborde una tarea difícil después de un entrenamiento o una actividad divertida. Haz llamadas telefónicas aburridas desde un hermoso parque.
- A veces descansar es lo más productivo que se puede hacer. Tómese un descanso y luego elabore un plan revisado.
- Intenta, intenta, vuelve a intentarlo. Tienes derecho a emprender este viaje de manera imperfecta: caer, levantarte e intentar algo nuevo o de una manera diferente.

## Fundamentos de apoyo para el TDAH

Si bien el tratamiento de cada persona debe ser tan único como lo es, existen algunos componentes esenciales y fundamentales

de apoyo para el TDAH después del diagnóstico. Sin embargo, navegar a través de citas, libros y grupos de apoyo puede ser desalentador y es fácil sentirse abrumado y volver a esas posiciones y mecanismos de afrontamiento predeterminados. En esta sección, encontrará información sobre los pilares básicos del manejo del TDAH, junto con una guía para crear su propio plan de apoyo integrado.

Consulte <http://www.newharbinger.com/32617> para obtener una lista de recursos recomendados sobre los elementos esenciales de apoyo para el TDAH. Hemos incluido algunos favoritos a continuación.

## Medicamento

La mayoría de las personas diagnosticadas con la condición neurobiológica actualmente llamada TDAH se benefician de la medicación, al menos hasta cierto punto. Si bien la medicación no es una panacea y no es eficaz en todos los casos, una consulta sobre medicación psiquiátrica es una buena idea después del diagnóstico. Dres. Hallowell y Ratey (1994) brindan una de las explicaciones más útiles que hemos encontrado:

Los diversos medicamentos que usamos en el tratamiento del TDA pueden mejorar drásticamente la calidad de vida de una persona. Así como un par de anteojos puede ayudar a la persona miope a concentrarse, los medicamentos pueden ayudar a la persona con ADD a ver el mundo con mayor claridad. (235)

Nosotros, los autores, creemos que el objetivo de la medicación para adultos con TDAH es hacerle la vida más fácil. La intención es no solo tener un mejor desempeño según lo juzgado por algunos

estándar externo, sino para disminuir los estados internos angustiosos y perjudiciales causados por el TDAH.

Dependiendo de los recursos disponibles en su área, a menudo es mejor trabajar con un psiquiatra para ayudar a encontrar el tipo de medicamento (o combinación de medicamentos) y la dosis que funcionará para usted y su cerebro en particular. Este proceso puede tomar algún tiempo, prueba y error, y paciencia. Recuerda, el objetivo no es cambiarte sino facilitar que seas tú mismo y te sientas bien, con efectos secundarios mínimos. Puede ser difícil encontrar a alguien con conocimientos de TDAH en adultos, especialmente en mujeres, por lo que es importante preguntar por la experiencia de un profesional en esto.

A menudo, después de que un especialista y usted hayan encontrado un régimen de medicamentos que funcione, y si su situación es bastante sencilla, un médico general puede hacerse cargo de la prescripción si eso funciona mejor para usted y si sus médicos están de acuerdo.

Recuerda que tú eres el experto en ti. No tenga miedo de hacer valer sus necesidades, presentar sus inquietudes y hacer preguntas. Si el médico te da varias recomendaciones o instrucciones, considera hacer una grabación de audio en tu teléfono o pedirle que te la escriba. Está bien obtener una segunda opinión, si es necesario. Traiga su audacia y sea su propio defensor.

## Ajustes Ambientales

A veces, los simples ajustes en el entorno o el grado de estimulación pueden marcar una gran diferencia en

apoyar los síntomas del TDAH. Si el espacio no funciona, ¡deja de intentar que funcione! Si bien no siempre puede cambiar su entorno por completo, a menudo hay algunos pequeños ajustes que puede hacer para crear un entorno más adecuado para el TDAH.

## **Sabiduría interna: cuando su espacio lo necesita Un ajuste**

Aquí hay algunas ideas para que piense en cómo hacer que su entorno funcione para su cerebro, para que pueda dejar de intentar que su cerebro encaje en un entorno que no es apto para el TDAH.

- Considere la ubicación de sus muebles; por ejemplo, algunas personas trabajan mejor de espaldas a la pared y otras necesitan la menor cantidad de estímulos visuales posible.
- Pídale a otra persona que esté con usted mientras realiza una tarea, incluso si simplemente está cerca haciendo otra cosa.
- Experimente con auriculares con cancelación de ruido y varias formas de ruido blanco.
- Ajusta la iluminación.
- Use una pelota de equilibrio o un disco en su silla para minimizar la inquietud.
- Vaya a espacios estimulantes donde otras personas se comporten de la manera que le gustaría (una clase de baile, una clase de meditación, una cafetería, un espacio de coworking).

- Pida que le coloquen un panel adicional en su cubículo o trabaje desde la sala de conferencias.
- Use señales visuales además de indicaciones auditivas.

## Reequilibrio

Esta es una pregunta difícil, especialmente para aquellos que son cuidadores naturales, que han manejado el TDAH apagando incendios o que tienden a ser demasiado complacientes. Probablemente haya descubierto que necesita recalibrar sus balanzas con frecuencia y que el "equilibrio" se ve diferente según la relación entre los factores estresantes y los recursos en un momento dado. No es una ciencia exacta. Practicar la autenticidad consciente y la elección intencional son útiles para estabilizarse. Comience agregando más de lo que le da de comer. La entrenadora de TDAH Regina Carey (2016) sugiere: “Echa un vistazo a lo que te alimenta y lo que te agota. En lugar de dar un poco de ti mismo a todo, ¡elige alimentar tus fortalezas y mantener tu energía! ¡Reconoce los 'agujeros' en el tanque de combustible y llénalos, en su lugar, con las cosas que amas!

## Estrategias

¿Recuerdas que nosotros, los autores, te dijimos que este no es un libro de estrategia? Todavía no lo es. Ya existen excelentes recursos de nuestros queridos colegas, y queremos que usted también se empape de su sabiduría. Mira qué



ellos tener a oferta en  
<http://www.newharbinger.com/32617>.

Para ser claros, no estamos descartando la importancia de herramientas, rutinas y estrategias concretas para trabajar con su cerebro con TDAH. Simplemente estamos diciendo que tienen que ser personalizados y provenir de un lugar de poder, en lugar de dolor, para que sean efectivos. A continuación encontrará algunos principios básicos útiles para guiarlo.

## **Sabiduría de Insider: Principios Básicos de Útil Estrategias**

Básicamente, la mayoría de las estrategias tienen algo que ver con las siguientes sugerencias. Utilice estos principios básicos como base para la forma en que aborda su plan de apoyo para el TDAH e individualícelos según sus necesidades y gustos.

- Simplificar. (¡Mantenlo simple, destellos!)
- Use indicaciones y señales externas. Más de lo que crees que necesitas. (¿Quizás mucho más?)
- Diviértete más. (¡Definitivamente mucho más!)
- Hacerse valer. Establezca límites saludables. Saber “dónde trazar la línea” (Katherine 2000) es una estrategia a menudo infravalorada e infrautilizada. Esto significa que hay un mercado sólido para el establecimiento de límites, ¡y es el mejor momento para participar! (¡Te lo agradecerás más tarde!)

- Encuentre sus "patrones de atención" únicos para que sepa en qué condiciones su cerebro funciona mejor (Markel 2012). (¡Conocete a ti mismo!)
- Equilibrar la escala de estrés a la estimulación. (Sí, eso significa establecer esos límites. Eek.)
- Anticipar problemas para percibir el tiempo con precisión. (¡Y tal vez anticipar problemas anticipando esos problemas también!)
- Manténgase activo y encuentre maneras de mover su cuerpo que sean divertidas y fortalecedoras. (¡Deja de hacer ejercicio que ya odias! ¡Detente!)
- Conéctate con personas que lo entienden. (Sí, estarás ansioso al principio. ¡Salta!)
- Prioriza el tiempo en tus zonas de competencia. (Límites, otra vez. Ugh.)
- Aliméntate bien. Probablemente coma más proteínas y menos azúcar. (¡Lo lamento!)
- Encuentra tus motivadores. (Jugando con cachorros, ¿alguien?)
- Ajusta tu entorno. (¿Hemos mencionado que amamos a los organizadores profesionales? ¿Veinte veces? Bien, aquí hay veintiuna).
- Mejora tu higiene del sueño. Haz lo que tengas que hacer para que esto suceda; los trastornos del sueño son un problema para la mayoría de las personas con TDAH, y los déficits de sueño empeoran los síntomas. (Noctámbulos, estamos hablando contigo).

- ¡Ir al dentista! El TDAH parece estar relacionado con el rechinar de dientes, lo que puede obstaculizar el sueño profundo. (¡Gran sonrisa!)
- Haga pausas a menudo. Elige intencionalmente. (Suenas tan consciente, ¿no? Súbanse a ese carro amigos, ¡no irá a ninguna parte!)
- Sube el volumen de tu animadora interior. No creas todo lo que piensas. (¡Créanle a la animadora, sin embargo! Tiene un megáfono).
- No siempre tienes que estar de humor para hacer algo. (Duele, pero es verdad.)
- ¡Mantén tu sentido del humor! Reír es una excelente técnica de atención plena, y compartir esa risa con los demás es increíblemente sanador. De hecho, hay un libro completo de estrategias efectivas de TDAH para mujeres que desintoxican la vergüenza con la risa que solo las historias compartidas pueden generar (Matlen 2014). (¡También, videos de gatos!)

## Encontrar ayuda con un presupuesto

Desde recargos por pagos atrasados hasta copagos, el TDAH es costoso. Los adultos con TDAH son más propensos que otros a tener problemas con las finanzas por una variedad de razones, que incluyen desorganización y problemas con la administración del dinero, gastos impulsivos, facturas olvidadas y recargos por pagos atrasados, copagos de medicamentos y médicos, y niveles más bajos de avance profesional.

## **Sabiduría interna: cuando estás preocupado**

### **Acerca de las finanzas**

Si bien una revisión integral de cómo manejar los desafíos de la salud mental y el TDAH con un presupuesto merece su propio libro porque es realmente un problema sistémico, aquí hay algunas posibilidades para considerar cuando sus finanzas son limitadas.

- Trueque o comercio de servicios y bienes.
- Visite los recursos de soporte virtual (<http://www.newharbinger.com/32617>), desde cursos electrónicos y seminarios web hasta grupos de soporte y productividad.
- Busque programas gubernamentales y comunitarios que ofrezcan capacitación vocacional y otros servicios.
- Inicie un grupo de habilidades en su comunidad donde las personas puedan intercambiar y compartir servicios y fortalezas.
- Busque en línea cupones de fabricantes de medicamentos y otros tipos de asistencia financiera. Pídele ayuda a tu médico para aplicar.
- Pregunte a los profesionales por planes de pago y escalas móviles.
- Búsqueda de profesionales supervisados en formación para abaratar costes.
- Hacer uso de los centros comunitarios de salud mental. A menudo tienen a alguien

disponible para ayudarlo a solicitar programas de asistencia, y muchos ofrecen tarifas reducidas o servicios gratuitos.

- Infórmese sobre tratamientos investigados de primera línea. Pero tenga cuidado con los sitios web que proclaman tener la "mejor y más reciente cura". Asegúrese de considerar cuidadosamente sus opciones en las modalidades de tratamiento.
- Comparta la información que encuentre con un proveedor. Busque un proveedor que esté familiarizado con el TDAH. Discuta los pros y los contras de varios enfoques de tratamiento que podrían ser adecuados para usted en función de sus necesidades e historial únicos.

## Estrategias de comunicación asertiva sobre el TDAH para mujeres

La comunicación asertiva y basada en fortalezas es una de las mejores maneras de apoyar su TDAH. Estas son algunas de nuestras estrategias de comunicación preferidas.

Sé que soy desordenado, pero ¿qué eres?

En lugar de iniciar una conversación real, esta pregunta es una forma de prepararse para la comunicación al reclamar internamente su derecho a ser

en pie de igualdad en las relaciones. Para reclamar esta igualdad internamente, recuerda que las personas sin TDAH tampoco son perfectas, solo son imperfectas en diferentes formas. El respeto mutuo es lo que buscamos. Cambiar su perspectiva interna y usar un diálogo interno más compasivo o empoderado puede ayudar a que la comunicación sobre los desafíos del TDAH provenga de un lugar claro y empoderado.

## Solo los hechos, señora

Describe sus dificultades y lo que necesita en su lugar de (contraproducente) caracterizándose a sí mismo negativamente. Si es posible, sugiera una solución, no solo el problema, o pregunte cómo podría pensar en otra opción en colaboración. Por ejemplo:

- "Tengo dificultad para recordar instrucciones complejas simplemente escuchando. Sería útil si pudiera escribir lo que estás diciendo".
- "¿Puedes enviarme esas direcciones por correo electrónico? ¡Lo agradecería!"
- "Soy más efectivo cuando escribo mis pensamientos antes de una reunión. ¿Pueden reunirse después del almuerzo en lugar de a primera hora de la mañana?"

## Sí Y...

Use "y" con más frecuencia para unir las partes en un todo. Esto ayuda a proporcionarle a usted y al oyente una mayor

perspectiva equilibrada, realista e integrada. Trate de decir algo a lo largo de estas líneas:

- “Soy competente **y** Tengo dificultad para organizarme”.
- “Puedo hacer esta parte del trabajo **y** Necesitaré algo de ayuda en esta otra área.”
- “Tengo desafíos con la organización **y** Soy excelente para crear un hogar cálido y amoroso”.

Si está inundado, busque un terreno más alto

Cuando las discusiones se vuelven muy intensas, es normal que las personas se “inunden” (Gottman y Silver 1988) de emociones y reacciones fisiológicas. En estos casos, nos sentimos intensamente activados, con todos los circuitos encendidos, y somos fisiológicamente incapaces de acceder a un razonamiento superior. Podemos tomar un descanso y revisar el tema más tarde cuando estemos más claros, más tranquilos y más serenos. Si bien sentimos la compulsión de “resolver” todo de inmediato, nos irá mucho mejor en esos esfuerzos una vez que hayamos llegado a un terreno más alto.

## Apoyo

Las mujeres con TDAH a menudo hablan de sentirse necesitadas o dependientes cuando piden ayuda. Este ciertamente no es el caso; está bien tener necesidades y expresarlas dentro de las relaciones. Es necesario, en efecto, ser interdependientes y apoyarse unos en otros en sanas relaciones. Esto es

lo que nos da raíces y alas. ¿Quién estaría feliz de apoyarte, si tan solo preguntaras?

Los apoyos profesionales que podría necesitar en varios puntos incluyen asistentes, entrenadores, organizadores, tenedores de libros, amas de llaves, ayudantes de madres, médicos y, por supuesto, terapeutas.

Una gran parte de obtener apoyo puede incluir trabajar con un terapeuta. ¡Pedir ayuda es un movimiento audaz! Existe un gran estigma por ir a terapia. La mayoría de las personas ingresan al proceso con cierto grado de ambivalencia y una cantidad decente de ansiedad. Sin embargo, los buenos terapeutas brindan un espacio seguro para sentir lo que sientes. En última instancia, el elemento más curativo de la terapia es la calidad de la relación terapéutica.

Es importante encontrar un terapeuta que tenga conocimientos sobre el TDAH, o que al menos esté abierto a aprender. Desafortunadamente, se sabe que los terapeutas que no son amigos del TDAH malinterpretan los síntomas, como la tardanza, como una indicación de nuestras emociones subyacentes sobre la terapia. Es posible que intenten “arreglar” los síntomas del TDAH haciendo recomendaciones que parezcan desdeñosas (“¿Por qué no pensé en eso?!”). Esto no es culpa nuestra; estos errores son cometidos por profesionales educados y bien intencionados que simplemente no han tenido mucha capacitación o experiencia con el TDAH.

Si realmente le gusta su terapeuta pero surgen algunos de estos obstáculos, no tenga miedo de hablar con ellos directamente sobre sus preocupaciones y cómo la interacción lo hizo sentir, ya que probablemente provocó cierto grado de vergüenza y frustración, reforzando en lugar de curar viejas heridas



Afirmarse y expresar sus necesidades de TDAH de esta manera puede ser muy poderoso y correctivo.

## Fortalezas

Sus fortalezas son una parte tan íntima y significativa de prosperar con TDAH que integramos mucha información sobre cómo identificar y optimizar sus fortalezas a lo largo de este libro. Debido a que nuestro editor dice que tenemos un número limitado de palabras (¿un límite de palabras? ¡Esto es una pesadilla para el TDAH!), consulte nuestro complemento web para obtener más recursos: <http://www.newharbinger.com/32617>.

La siguiente cita de Ellen Littman (2018), autora del prólogo de este libro, expresa maravillosamente nuestra perspectiva sobre cómo aprovechar sus fortalezas.

No podemos dirigir el viento, pero podemos ajustar nuestras velas. Las mujeres con TDAH no pueden cambiar el cableado de su cerebro, pero pueden replantear sus experiencias a través de una lente diferente. Pueden aprender a aprovechar sus fortalezas y aptitudes únicas, celebrar la creatividad del pensamiento no lineal, establecer nuevas prioridades basadas en la autoaceptación y encontrar entornos aptos para el TDAH en los que puedan prosperar.

## La Mujer Integrada con TDAH

Las mujeres que viven plenamente y con éxito con TDAH tienden a abordar sus desafíos desde una perspectiva empoderada y

Espacio interior proactivo y conectado. No lo tienen todo resuelto; en cambio, han aprendido a ser compasivos y darse permiso para volver a intentarlo cuando las cosas se ponen difíciles, como inevitablemente nos pasará a todos. Ser una mujer audaz e integrada con TDAH significa que usted:

- Sigue luchando, y hazlo con autocompasión y aceptación radical.
- Tenga una comprensión compasiva de dónde provienen sus creencias limitantes y elija nuevas narrativas para vivir
- Se guían por valores en lugar de vergüenza y miedo. Permiten
- que viejas historias y miedos los visiten pero no se queden.
- Encuentre y aproveche los momentos en los que hay oportunidades para empujar los límites de su zona de confort
- Reclama tu voz, espacio y valor sin pedir disculpas
- Atrévete a seguir soñando y renovando tu vida, con el TDAH auestas
- Busque activamente apoyo y comprométase con el trabajo duro con un corazón blando
- Niéguese a ser menospreciado por mensajes vergonzosos, propios o de otros, y crea que la neurodiversidad no es algo para tolerar, sino algo de lo que el mundo puede beneficiarse.

Las mujeres valientes, brillantes y audaces con TDAH viven conectadas y se animan mutuamente porque conocemos a una.

Lo cierto es que no puedes hacer el TDAH solo.

## **Reflexión: juntar las piezas**

En este ejercicio de cierre, lo invitamos a absorber e integrar más completamente las nuevas piezas de su historia (pasado, presente y futuro) y responder a la pregunta en curso: *¿Cómo puedo crear una vida que funcione para mí?* Esto puede requerir la revisión de algunos de los capítulos anteriores. Tome su tiempo.

Escriba una declaración desenredante que complete este mensaje: *Así es como mis desafíos basados en el cerebro están separados de mi visión de quién soy:*

---

---

---

---

---

---

Escriba una declaración de usted como persona completa, incluidas sus fortalezas, desafíos, rasgos personales y valores.

---

---

---

---

Escriba su declaración de misión.

---

---

---

Escriba su declaración de visión.

---

---

---

Identifique todos los derechos que desea reclamar y ampliar.

---

---

---

---

Identifica algunas posibilidades nuevas con las que quieras experimentar.

---

---

---

---

Determina cómo quieres experimentar con una voz más fuerte.

---

---

---

---

Decida cómo controlará su nivel de autenticidad.

---

---

---

---

Identifique los tipos de apoyo que necesita para sus desafíos de TDAH.

---

---

---

---

---

---

Determine a quién necesita agregar a su equipo de tratamiento.

---

---

Establezca lo que necesita hacer para modificar su entorno.

---

---

---

---

Determine algunos primeros pasos pequeños que lo llevarán al borde de su zona de confort hacia el crecimiento.

---

---

Identifique los límites que necesita establecer (y con quién) para avanzar.

---

---

---

---

## Recuerda esto

Queremos que este capítulo termine con una conclusión muy especial. Si recuerda algo de este libro, esperamos que sean estas pocas ideas simples y “radicales”. ¡Es posible que desee publicar esta lista donde pueda verla todos los días!

- ***En lugar de intentar arreglarte a ti mismo, simplemente puedes aprender a ser tú mismo. Puede ser más clara y más segura acerca de quién es incluso con o debido a su conexión única como mujer con TDAH. Sobre todo, recuerda...***
- ***El TDAH no es una enfermedad para curar, sino una forma única de estar en el mundo que requiere un enfoque individualizado e integral de una vida compleja pero satisfactoria.***



# Una carta de cierre

Seamos realistas sobre la vida del TDAH por un momento.

El TDAH duele de maneras que son difíciles de entender para las personas que no viven dentro de él día tras día y, a menudo, inexplicables para quienes sí lo hacen. Realmente nos puede deprimir, y eso está bien. La clave no es quedarse abajo, sino aprender a salir de ese espacio lleno de vergüenza.

Esperamos que este libro le haya ayudado a darse cuenta de que ya no necesita hacer una guarida en el lugar negativo ni visitarlo demasiado tiempo. No tiene que quedarse atrás, esperando que el TDAH desaparezca. No tienes que esconderte. No tiene que esforzarse demasiado y agotarse para pasar por neurotípico o compensar las "deficiencias". No tiene que sacrificar el placer o el cuidado personal porque sus síntomas de TDAH estallaron esta semana. No tienes que hacerlo todo solo.

Una vida plena es el resultado de perseguir lo que verdaderamente te ilumina por dentro. Así que aquí está la gran idea: no necesitas arreglarte para empezar a vivir, sentirte bien contigo mismo y mostrarle al mundo quién eres. Tiene TDAH y siempre lo tendrá, lo cual tiene que estar bien, incluso si no siempre se siente bien, porque simplemente es el

realidad de tu vida. No te define; es simplemente una descripción de cómo está conectado su cerebro.

Así como debe aceptar y reconocer radicalmente los hechos básicos de la vida con TDAH, también tiene la oportunidad de elegir adoptar una nueva perspectiva y algunos hechos importantes que la acompañan, como:

- Las luchas contra el TDAH continuarán manifestándose en su vida, al igual que sus fortalezas, carácter y determinación.
- Su cerebro requiere más apoyo y cuidado preventivo que el de los demás, lo que presenta oportunidades para invertir energía y atención en cuidarse a sí mismo de la misma manera que cuidaría a los demás.
- No eres neurotípico y nunca lo serás, porque el TDAH no es curable. Aún así, eres el único tú que existe, con algo único para contribuir al mundo, sin importar cuán grande o pequeño creas que algo puede ser.
- Es posible que necesite terapia y/u otro tipo de ayuda profesional, y eso le brinda una rara oportunidad para la exploración personal y la posibilidad de desestigmatizar el proceso de aceptar las necesidades de salud mental de los demás.
- Es posible que necesite medicamentos, y eso no tiene nada que ver con quién es usted como persona.

- Inevitablemente enfrentará el juicio y el estigma, y esta es una puerta para redescubrirse a sí mismo, reinventar su vida y ayudar a otras personas con TDAH a hacer lo mismo.

Puede parecer injusto, a primera vista, que tengas el TDAH. Dado que solo tenemos una oportunidad en esta vida, es posible que te preocupe que el TDAH se interponga en el camino para convertirte en la mujer que sabes que eres por dentro, debajo de todo. Es posible que te encuentres corriendo contra el reloj, esforzándote más y más rápido o, por el contrario, retrocediendo y retirándote a ti mismo y esperando que mañana sea el día en que todo cambie.

Como saben, sin embargo, todo el mundo tiene algo de sufrimiento, algunos más que otros. Muchos tienen un gran éxito, algunos más que otros. Dado que nadie sale con vida, y este hecho es el gran igualador de todas las cosas, también es cierto que ninguna vida individual es inherentemente más valiosa o digna o especial que otra.

Al igual que esos neurotípicos con los que probablemente te comparas, se te permite tener valor y alegría tal como eres, con todos tus desafíos, complejos, miedos, fortalezas, pasiones y peculiaridades. Incluso con los olvidos, las tardanzas, el desorden y las tormentas emocionales.

Tiene fortalezas que lo han llevado hasta aquí y es posible que tenga contribuciones que aún tiene que ofrecer. Es posible que tengas una forma única de percibir el mundo que te ayude a notar conexiones en lugares ocultos. Es posible que tenga la capacidad de comprender profundamente las experiencias de otros sobre

diferencia o dificultad, y una ambición persistente de descubrir significado y propósito frente a la adversidad. Es posible que tenga la capacidad de modelar la aceptación de su familia y comunidades, y su demostración espontánea de extravagancia puede iluminar una habitación y dar a otros el permiso para ser ellos mismos también.

No es justo ni para ti ni para los demás reprimirte de la vida cuando tienes tanto que aportar como mujer que piensa diferente en el mundo.

Tienes una perspectiva única; ¡Compártelo!

Tiene una necesidad de atención de salud mental;  
aboga por ello!

Piensas fuera de la caja; ¡foméntalo en los demás!

Tienes intensidad; enciende tu fuego y esparce la luz!

Debido a que el TDAH requiere hacer la vida de manera diferente, puede ser un camino hacia la transformación si te presentas y empujas suavemente pero persistentemente los límites de tu zona de confort. Ya no tienes que estar al servicio del dolor que te ha enredado en falsedades y te ha atado a una vida más pequeña. Cada día es una oportunidad de vivir un poco más en ti mismo y en tu vida brillante y audaz, y un poco más después de eso.

Dado que no hay tiempo como el presente, es mejor que empieces donde y como estás. Después de todo, es la única versión tuya que existe. Así que deja de esperar y adelante: sumérgete de lleno en tu vida con TDAH completamente, absolutamente, maravillosamente imperfecta. Te retamos a estar orgulloso de ello.

Agradecidas por las lecciones e inspiración que las mujeres con TDAH nos brindan a diario, las autoras les dejamos esta cita de Rainer Maria Rilke (1934, 27):

Ten paciencia con todo lo que está sin resolver en tu corazón y trata de amar las preguntas mismas, como habitaciones cerradas y como libros que ahora están escritos en una lengua muy extraña. No busques ahora las respuestas, que no se te pueden dar porque no podrías vivirlas. y el punto es, vivir todo. Vive las preguntas ahora. Quizá entonces, gradualmente, sin darte cuenta, vivirás a lo largo de algún día lejano la respuesta.

Con todos nuestros mejores

deseos, Sari y Michelle

PD

¡Nos encantaría saber de usted! Siempre puede escribirnos a Solden, Frank, and Associates, PO Box 3320, Ann Arbor, Michigan, EE. UU. 48106. O envíenos un correo electrónico a través de nuestro sitio web, <https://www.soldenfrank.com>.

También le animamos a visitar <http://www.newharbinger.com/32617> para nuestro recomendaciones para todos los grandes recursos que hay!

## Expresiones de gratitud

Queremos agradecer a nuestros editores en New Harbinger, Elizabeth Hollis Hansen, Jennifer Holder y Marisa Solís, por su guía sabia y constante para guiar este proyecto de principio a fin. ¡Queremos agradecer a Denise Brogdon, en quien siempre pudimos confiar para clasificar los detalles más difíciles que no son compatibles con el TDAH para encontrar una solución! Gracias a Jeanne Bellew, una editora de confianza, que nos ayudó a dar forma a esta propuesta y plantar las semillas que se convirtieron en este libro.

Muchas gracias a Ellen Littman por su amistad y su contribución al campo de las mujeres con TDAH y por prestar su importante voz a este libro. Estaremos eternamente agradecidos a la familia ADDA, especialmente a Duane Gordon, David Giwerc y Evelyn Polk-Green, por su amistad, tutoría continua y aliento, que ayudaron a apoyar y dar forma a nuestras carreras. Estamos agradecidos por la amabilidad y el apoyo constantes de nuestros colegas locales, Geraldine Markel, Wilma Fellman y todo nuestro equipo de Better Together, incluidos Regina Carey, Susan Hunsberger y Jen DiGregorio. También queremos agradecer a nuestro fisioterapeuta, Brad Skinner (sí, ¡ambos lo necesitábamos a medida que se acercaba la fecha límite del libro!).

# Sari

Quiero agradecer especialmente a mi esposo, Dean, por su apoyo constante e inquebrantable a lo largo de este proyecto y a lo largo de los años. Gracias a mi hija, Daria; hijo, Evan; Lucille Solden; y Erica, que me apoyó en los momentos difíciles. Quiero agradecer a algunos de los muchos que me apoyaron profesionalmente al principio y a lo largo de los años: gracias a Thomas Brown, Arthur Robin, Ned Hallowell, John Ratey, Edna Copeland y Steve Copps, Thom Hartmann, Peggy Ramundo y el difunto Kate Kelly

Quiero agradecer especialmente a Michelle Frank, quien misteriosamente apareció en el momento perfecto para enriquecer mi mundo, mi trabajo y mi vida.

## michelle

En primer lugar, me gustaría agradecer a mi mamá, Mona; mi papá, Walt; y mi hermano, Matthew, para quien nunca habrá suficientes palabras de agradecimiento. Tu creencia permanente en mí ha hecho toda la diferencia, todo el tiempo. Gracias a Phillip, el giro del destino que me mantiene creyendo en lo inimaginable, cuyo apoyo y constancia me sostuvieron. Gracias a la familia Solden, que cambió mi vida de maneras demasiado profundas para articularlas. La Junta Directiva de ADDA, pasada y presente, nunca deja de inspirarme y hacer un mundo de diferencia sin pedir nada a cambio. Quiero reconocer el arduo trabajo y el coraje de los médicos e investigadores que se atrevieron

hablar y estudiar las experiencias de mujeres con TDAH mucho antes de que fuera un tema de moda; También quiero reconocer a aquellos que continúan abriendo nuevos caminos. Gracias a la familia Brabbs, que mantuvo las risas y los bocadillos. Por último, pero no menos importante, quiero reconocer a los mejores perros y compañeros de escritura, ¡Penny y Snitch!



# Referencias

- Armstrong, Tomás. 2010. ***Neurodiversidad: Descubriendo lo Extraordinario Regalos de autismo, TDAH, dislexia y otras diferencias cerebrales***. 1ra ed. Boston: Libros de toda la vida de Da Capo.
- Brach, Tara. 2003. ***Aceptación Radical: Despertando el Amor que Sana Miedo y vergüenza***. Londres: Rider & Co.
- Marrón, Thomas E. 2005. ***Trastorno por déficit de atención: la mente desenfocada en Niños y Adultos***. New Haven, CT: Prensa de la Universidad de Yale.
- Marrón, Thomas E. 2013. ***Una nueva comprensión del TDAH en niños y adultos***. Nueva York: Routledge.
- Carey, Regina. 2016. ***¡Hacer un chapoteo! Es hora de tomar medidas en su Vida***. Ebookit.com.
- Peines, Martha, Will Canu, Joshua Broman-Fulks, Courtney Rocheleau, y David Nieman. 2015. "Estrés percibido y síntomas de TDAH en adultos". ***Revista de trastornos de la atención*** 19(5): 425-434.
- Cuddy, Amy. 2015. ***Presencia: llevar tu yo más audaz a tu mayor Desafíos***. Boston: Little, Brown and Company.
- Eichenbaum, Luise y Susie Orbach. 1989. ***Entre Mujeres: Amor, Envidia y competencia en las amistades de las mujeres***. Londres: Penguin Books.
- Gilligan, Carol. 1993. ***En una voz diferente: teoría psicológica y Desarrollo de la Mujer***. Cambridge, MA: Prensa de la Universidad de Harvard.
- Giwer, David. 2011. ***Permiso para Proceder***. Springville, UT: Vervante.
- Goleman, Daniel. 2012. "El punto dulce para el logro: ¿Cuál es el ¿Relación entre el estrés y el rendimiento?" ***El cerebro y la inteligencia emocional***. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-brain-and-emotional-intelligence/201203/the-sweet-spot-achievement>.

- Gottman, John y Nan Silver. 1988. ***Los siete principios para hacer Trabajo matrimonial: una guía práctica del principal experto en relaciones del país***. Nueva York: Three Rivers Press.
- Hallowell, Edward y John Ratey. 1994. ***Conducido a la distracción: Reconocer y afrontar el trastorno por déficit de atención desde la infancia hasta la edad adulta***. Nueva York: Pantheon Books.
- Hallowell, Edward y William Dodson. 2018. "De la vergüenza y el estigma al orgullo y la verdad: es hora de celebrar las diferencias del TDAH". Seminarios web de expertos en TDAH, ***Revista ADDitude***. <https://www.additudemag.com/webinar/adhd-stigma-accept-yourself>.
- Hayes, Steven, Kirk Strosahl y Kelly Wilson. 2016. ***Aceptación y Terapia de compromiso: el proceso y la práctica del cambio consciente***. 2ª ed. Nueva York: The Guilford Press.
- Hinshaw, Stephen. 2018. "Niñas y mujeres con TDAH: Riesgos únicos, Estigma paralizante". Seminarios web de expertos en TDAH, ***Revista ADDitude***. <https://www.additudemag.com/webinar/adhd-in-girls-women-risksstigma/>
- Katherine, Ana. 2000. ***Dónde trazar la línea: cómo establecer una vida saludable Límites todos los días***. Nueva York: Piedra de toque.
- Kübler-Ross, Elisabeth. 1969. ***Sobre la muerte y el morir***. Nueva York: El Compañía Macmillan.
- Lerner, Harriet. 1989. ***La danza de la intimidad: una guía para mujeres Actos Valientes de Cambio en Relaciones Clave***. Nueva York: Harper Collins.
- Litman, Ellen. 2018. "No más sufrimiento en silencio". ***AÑADIR*** Primavera 52-55.
- Lorde, Audre. 1977. Discurso. Panel Lésbico y Literatura, Moderna Asociación de la Lengua. Chicago, Illinois, 28 de diciembre.
- Markel, Geraldina. 2012. ***Acciones contra las distracciones: Manejar su Mente dispersa, desorganizada y olvidadiza***. Ann Arbor, MI: Administración de su mente, LLC.
- Matlen, Terry. 2014. ***La reina de la distracción: cómo las mujeres con TDAH Puede conquistar el caos, encontrar el enfoque y hacer más cosas***. Oakland, CA: Publicaciones de New Harbinger.

- Mitchell, John, Jessica Benson, Laura Knouse, Nathan Kimbrel y Arturo Anastopoulos. 2013. "¿Están los pensamientos automáticos negativos asociados con el TDAH en la edad adulta?" ***Terapia Cognitiva e Investigación***37(4): 851–859.
- Mohr, Tara. 2014. ***Jugando a lo grande: Sabiduría práctica para mujeres que quieren para hablar, crear y liderar***. Nueva York: Avery.
- Ochoa, James. 2016. ***Focused Forward: Navegando las tormentas de la adultez TDAH***. Austin, TX: Empowering Minds Press.
- Ramsay, JR 2017. "La relevancia de las distorsiones cognitivas en el Tratamiento psicosocial del TDAH en adultos". ***Psicología profesional: investigación y práctica***48(1): 62–69.
- Redmoon, Ambrose. 1991. "¡No hay guerreros pacíficos!" ***Gnosis***. Caer.
- Rilke, Rainer María. 1934. ***Cartas a un joven poeta***. Nueva York: WW Norton & Co Inc.
- Rogers, Carl. 1961. ***Sobre convertirse en una persona: la visión de un terapeuta de Psicoterapia***. Boston: Houghton Mifflin.
- Rucklidge, Julia, Deborah Brown, Susan Crawford y Bonnie Kaplan. 2000. "Estilos de atribución y funcionamiento psicosocial de adultos con TDAH: problemas de práctica y diferencias de género". ***Revista de Psicología Clínica***56: 711–722b.
- Ryon, Holly y Marci Gleason. 2014. "El papel del locus de control en Vida diaria." ***Boletín de Personalidad y Psicología Social***40(1): 121–131.
- Shaw, Phillip, Argyris Stringaris, Joel Nigg y Ellen Leibenluft. 2014. "Desregulación emocional en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad". ***Revista americana de psiquiatría***171: 276–293.
- Sölden, Sari. 2002. ***Viajes a través de la edad adulta***. Nueva York: Walkerbooks.
- Sölden, Sari. 2005. ***Mujeres con Trastorno por Déficit de Atención***. Edición revisada. Ann Arbor, MI: Prensa introspectiva.
- Steinem, Gloria. 1970. "Viviendo la Revolución". Discurso. 31 de Mayo.
- Extraviado, Cheryl. 2012. ***Pequeñas cosas hermosas: consejos sobre el amor y la vida de Querida Azúcar***. Nueva York: Vendimia.

Ulrich, Laurel Thatcher. 1976. "Mujeres virtuosas encontradas: Nueva Inglaterra  
Literatura ministerial, 1668-1735". *Trimestral estadounidense* Primavera 28(1): 20.

Vanzant, Iyanla. 2013. ***Perdón: 21 días para perdonar a todos por  
Todo***. Carlsbad, CA: SmileyBooks.

Walsch, Neale Donald. 2012. Discurso. 8 de junio.

Blanco, Alasdair. 2009. ***De la Zona de Confort a la Gestión del Desempeño:  
Comprender el desarrollo y el rendimiento***. Hoeilaart, Bélgica:  
White & MacLean Publishing.

White, Michael y David Epston. 1990. ***Medios narrativos para  
Fines Terapéuticos***. Nueva York: WW Norton & Co. Inc.

Williamson, Marianne. 1996. ***Un retorno al amor: reflexiones sobre el  
Principios de un Curso de Milagros***. San Francisco: Harper One.

psicoterapeuta **Sari Solden, MS**, ha asesorado a adultos con trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) durante treinta años. Es autora de los libros pioneros, ***Mujeres con Trastorno por Déficit de Atención y Viajes a través de la edad adulta***, así como un destacado orador principal en conferencias nacionales e internacionales. Es miembro de la junta asesora profesional de la Asociación de Trastornos por Déficit de Atención (ADDA) y ya recibió su premio por el servicio destacado de un profesional de ayuda. Las áreas de especialización de Solden incluyen problemas de la mujer, TDAH desatento y las consecuencias emocionales y el proceso de curación para adultos que crecieron con TDAH no diagnosticado.

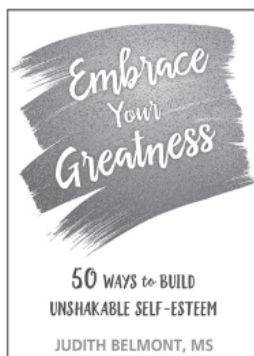
**Michelle Frank, Psicóloga**, es un psicólogo clínico bien considerado que se especializa en el diagnóstico, tratamiento, educación y empoderamiento de personas con TDAH. Se basa en la terapia cognitiva conductual (CBT), las prácticas basadas en la atención plena y los enfoques psicoeducativos basados en las últimas investigaciones para ayudar a las personas con TDAH a vivir vidas plenas y empoderadas. Frank es miembro de la junta de ADDA, la única organización sin fines de lucro dedicada exclusivamente a ayudar a adultos con TDAH. Habla a nivel nacional sobre temas relacionados con el TDAH, la neurodiversidad y el empoderamiento de la mujer.

escritor de prólogo **Dra. Ellen Littman**, es una psicóloga clínica que se ha dedicado al campo de los problemas atencionales durante casi treinta años. En su práctica privada al norte de la ciudad de Nueva York, NY, se enfoca en una población de adultos y adolescentes con alto coeficiente intelectual, con experiencia en identificar presentaciones complejas de TDAH que pueden ser

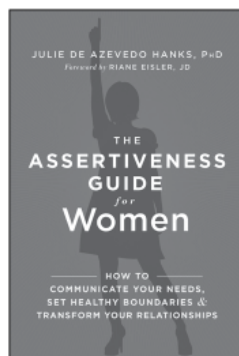
pasado por alto. Ella es coautora de ***Comprender a las niñas con TDAH.***



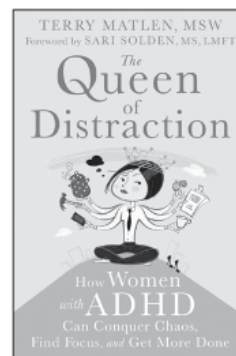
## MORE BOOKS *from* NEW HARBINGER PUBLICATIONS



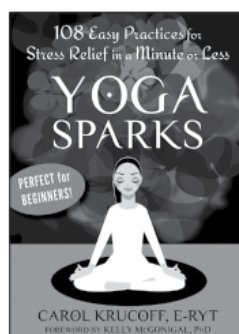
**EMBRACE YOUR GREATNESS**  
Fifty Ways to Build  
Unshakable Self-Esteem  
978-1684032204 / US \$16.95



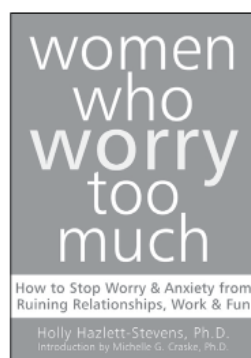
**THE ASSERTIVENESS GUIDE  
FOR WOMEN**  
How to Communicate Your Needs,  
Set Healthy Boundaries &  
Transform Your Relationships  
978-1626253377 / US \$16.95



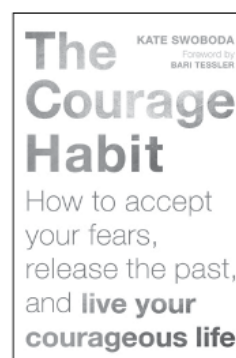
**THE QUEEN OF  
DISTRACTION**  
How Women with ADHD  
Can Conquer Chaos, Find Focus  
& Get More Done  
978-1626250895 / US \$17.95



**YOGA SPARKS**  
108 Easy Practices for Stress  
Relief in a Minute or Less  
978-1608827008 / US \$17.95



**WOMEN WHO WORRY  
TOO MUCH**  
How to Stop Worry & Anxiety from  
Ruining Relationships, Work & Fun  
978-1572244122 / US \$18.95




**THE COURAGE HABIT**  
How to Accept Your Fears,  
Release the Past & Live  
Your Courageous Life  
978-1626259874 / US \$17.95



**newharbingerpublications**  
1-800-748-6273 / [newharbinger.com](http://newharbinger.com)

(VISA, MC, AMEX / prices subject to change without notice)

Follow Us    

Don't miss out on new books in the subjects that interest you.  
Sign up for our **Book Alerts** at [newharbinger.com/bookalerts](http://newharbinger.com/bookalerts) 



Did you know there are free tools you can download for this book?

Free tools are things like **worksheets**, **guided meditation exercises**, and **more** that will help you get the most out of your book.

You can download free tools for this book—whether you bought or borrowed it, in any format, from any source—from the **New Harbinger** website. All you need is a NewHarbinger.com account. Just use the URL provided in this book to view the free tools that are available for it. Then, click on the “download” button for the free tool you want, and follow the prompts that appear to log in to your NewHarbinger.com account and download the material.

You can also save the free tools for this book to your **Free Tools Library** so you can access them again anytime, just by logging in to your account! Just look for this button on the book’s free tools page:

+ save this to my  
free tools library

If you need help accessing or downloading free tools, visit **newharbinger.com/faq** or contact us at **customerservice@newharbinger.com**.

